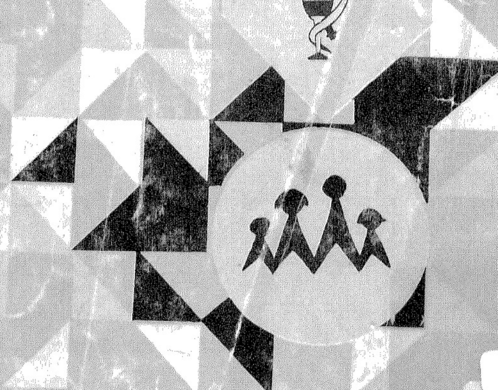
● العدد ٦٩ ● ١٥ ديسمبر ١٩٨٧ ●

كتاب اليوم الطبى

يصدر عن مؤسسة اخبار اليوم



لماذا تدخن..؟!

دكتور مختار مذكور

دكتور مختار مدكور

أستاذ الأمراض الصدرية بكلية طب عين شمس

لماذا تدخن .. ؟ !



المشرف على التحرير : دكتور رفعت كمال

● العدد ٦٩ ● ١٥ ديسمبر ١٩٨٧ ●



● الماكيت . . والرسوم : محمد عفت



مؤلف هذا الكتاب

- دكتور مختار مذكور
- استاذ الامراض الصدرية بكلية طب جامعة عين شمس
- مدير وحدة الرعاية المركزة للصدر بكلية طب جامعة عين شمس
- دكتوراه فى الطب
- زميل كلية أطباء الصدر الاميريكية
- عضو الجمعية الطبية الفرنسية
- له ابحاث عديدة فى مختلف مجالات الامراض الصدرية .. وهى منشورة فى المجلات العلمية العالمية والمحلية
- عمل لفترة استاذ زائر فى جامعة باريس .

مقدمه

لقد اهتم العالم المتحضر بمضار التدخين ، ولم يعد هناك خلاف على خطورة آثاره الصحية والاجتماعية والاقتصادية ، كما ان الدراسات اثبتت ان التدخين قاتل للبشرية أكثر من المجاعات والحروب والكوارث .

وقد أخذت الدول المتقدمة خطوات فعالة للحد من انتشار عادة التدخين وايقافها .

وفى مصر ومنطقتنا العربية ، فإن الكثير مما حولنا من وسائل الاعلام وهى التى تلجأ اليها الاحتكارات العالمية للدخان تحبذ وتمجد عادة التدخين مما أدى الى زيادة انتشار هذه العادة .

لذلك .. فإن علينا ان نتكاتف جميعا لمحاربة هذا الخطر المتزايد ، والميل مع الهوى وعدم المبالاة أو التواكل لاتستقيم معها الامور وكما قال رسولنا الكريم .

« إعقلها وتوكل »

وفى موضوعنا ـ التدخين ـ كما سنوضح ، فإن الاختيار : صحتك أو التدخين .

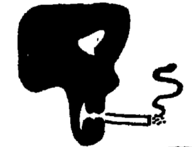
ولذلك فدعوتنا فى هذا المجال :

« أطفئها وتوكل »

وعشمى ان تصل دعوتى للجميع لكل رجل ، ولكل امراه ، لكل أب لكل أم ، لكل شاب بل لكل طفل ، وأننا اذ كنا بدأنا مؤخرا بلتفت الى خطورة التدخين .. فإن جهودنا فى هذا المجال فى حاجة الى ان تكون اكثر فاعلية وتنظيما واستمرارا والا تكون نوبات حماس عابرة .

والله الموفق

● دكتور مختار مدكور



• الفصل الاول •

حكاية سيجارتك

هذه السيجارة التى تدخنها ما هى حكايتها » ؟

ان عالم التدخين يضم الكثير من الحقائق . . والاسرار . . وقد اهتم العلماء بتتبع تاريخ التدخين منذ ان استنشق الانسان رائحة البخور الى أن وضع فى جيبه علبة انيقة ملونة بها السيجارة التى ارتبط بتدخينها .

والآن . . مع صفحات متفرقة من تاريخ السيجارة !

قبل ان يعرف الانسان الدخان ارتبط تاريخ البشرية بعادة الاستنشاق . . وكان البخور يحرق فى المعابد واستعمله المصريون القدماء الرومان وكذلك فى الكنائس ودور العبادة .

وكان التبغ معروفا عند المكسيكيين والهنود الحمر فى امريكا ، وكان الطباق يستعمل كدخان للاستنشاق . وقد ظهرت كلمة تبغ عند الهنود الذين كانوا يدخنونه عن طريق انبوبة معوجة يسمونها (توباكو) .

ومن ايام المكتشفين الاوائل وصف كريستوف كولومبس مضغ وكذلك تدخين الدخان بالطريقة المالوفة .

وفى القرن السادس عشر بعد اكتشاف امريكا انتقلت عادة التدخين الى اوربا .

ومن الاسماء اللامعة فى تاريخ التدخين السفير الفرنسى فى لشبونة (جان نيكوت) الذى ارسله لاصدقائه فى فرنسا كعلاج للصداع وامراض اخرى .

واشتقت كلمة نيكوتي من اسمه .

وقد انتشرت عادة التدخين فى القرن السابع عشر ، وكان يظن اولا ان له فوائد طبية قبل انتشاره كعادة اجتماعية .

وفى عام ١٦٠٣ اعلن ملك انجلترا جيمس الاول ان السجائر ليس لها اى مفعول طبى بل هى ضارة للمخ ، مضرة للعين ، كريهة للانف ، خطرة على الرئة ، وقاد الحملة ضد التدخين . كما اعلن البابا فى ايطاليا مهاجمته لعادة التدخين .

وفى تركيا فى العهد العثمانى عارض المفتى التدخين ، بل لقد فوض السلطان مراد الرابع عقوبة الاعدام لمن يضبط وهو يمارس التدخين .

وقد فرضت روسيا عقوبات على الباعة والمدخنين ، وكذلك حرمته الكثير من الحكومات .

الا أنه فى القرن الثامن عشر انتشر النشوق بصورة واسعة ، وبدأت الحكومات ـ لعوامل اقتصادية ـ تسمح بالدخان واعتبرت رسومه مصدرا هاما للدخل .

ويقال ان السيجارة الحديثة ظهرت فى حروب القرن الثامن عشر ، وقد شاهد البريطانيون الجنود الاتراك يلفونها بأنفسهم لان البيبه كانت تكسر اثناء الحرب .

وفى القرن التاسع عشر انتشرت عادة التدخين انتشارا واسعا فى عالمنا المعاصر ، وتدخين السجائر يعتبر حاليا وباء فى الرجال ثم امتد الى النساء وكذلك الشبان والفتيات بل والاطفال .

....

- التبــغ

وفى تقرير لمنظمة الاغذية والزراعة العالمية (فاو) ان حوالى ٤,٥ مليون هكتار تزرع فى العالم بالدخان .

ومن المعروف ان نوع شجرة الدخان وطبيعة اوراقها ووقت زراعتها وعمر الشجرة وطريقة جمعه وتخميره .. كل ذلك يؤثر على كمية ونوع الدخان المستخلص .

ومن العامل المؤثرة ايضا :

أ - خواص شجرة الدخان : ورقة الدخان معقدة التركيب وهناك عاملان رئيسيان . .

الخاصة الوراثية : يوجد نوعان رئيسيان نيكوتينا توباكيم وريستيكيما ، وهما اللذان يزرعان عادة لانتاج الدخان ، بينما هناك ٦٠ فصيلة اخرى .

والنوع الاول يزرع بكثرة فى حوالى مائة بلد لانتاج السجائر والتبغ والبايب ، وهناك الدخان الفرجينى بارلى ، مريلاند ، شرقى، وغيرها .

اما النوع الثانى فيزرع فى اسيا الصغرى واوربا الشرقية لانتاج التمباك . وحاليا زرعت فصائل جديدة تقاوم الامراض، وتعطى محصولا مضاعفا بينما اوراقها ارفع واقل تماسك واقل حمضية .

خواص التربة : نوع التربة وتماسكها وتكوينها ومحتوياتها من الاملاح والعناصر العضوية والبكتريا توفير المياه .. كلها عوامل مؤثرة ، وايضا درجة الحرارة ومتوسط سقوط الامطار والضوء .. وهذه عوامل قد تختلف من عام لآخر .

٢ ـ **نوع الأوراق** : هناك اختلاف كبير بين اوراق بعض النباتات .. ويرجع ذلك الى عمر الورقة وطولها ولونها والعلاقة بين طولها وعرضها ، وسمكها ، وتوزيع العناصر الكيمائية بها .

والعنصر اساسى فى اختلاف التركيب الكيمائى والخواص الطبيعية يرجع اساسا الى وضع الورقة على الساق .

ففى بعض انواع الدخان تعتبر احسن الانواع اعلاها بالساق .

فنوع الطباق يقسم على حسب وضع الاوراق على الساق .

ففى الطباق الفرجينى يكون احسن الاوراق هى اوراق منتصف الساق، وأما فى الميريلاند فأفضلها الاوراق السفلى ، بينما فى النوع الشرقى اوراق القمة واللون .

والتماسك والتركيب وخاصة الاحتراق والرائحة كلها عامل مهمة .

٣ ـ **تركيب الاوراق** : فى نفس الورقة يوجد نسبة اكبر من المواد الكربوهيدراتية والنتروجين ، والنيكوتين فى اطراف الورقة أكثر مما قاعدتها .

٤ ـ **الرائحة** : كمية المواد الحمضية والبرافينية والاحماض العضوية تعطى خاصية خاصة للدخان .

٥ ـ **الزراعة** : تقلم الاشجار وتقطف الاوراق على فترات ربما بين ٥ ـ ٨ مرات حسب نوع الدخان والجو .

وتقطع الاوراق فى الدخان الفرجينى والشرقى ، بينما فى نوع الميريلاند يقطع الساق كله من فوق الارض .

اما فى السيجار فتتبع احدى الطريقتين :

ا ـ اما ان تربط اوراق الدخان الشرقى والفرجينى فى مجموعات على قطع خشبية ثم تجفف بالنار لمدة ٦ : ٧ أيام .

ب ـ تعلق الاشجار حاملة الاوراق فى النوع اللبريس أو الميريلاندى فى اوعية خاصة وتجفف بالحرارة أو بتعرضها للجو .

٦ ـ **النضج والتخمير** : تعرض الاوراق الناضجة للشجرة للرطوبة والحرارة . ففى الطباق الفرجينى تنضج بالحرارة ، وفى الميريلاند والسيجار بالهواء . وتفقد الاوراق الخضراء بين ٨٠ ـ٩٥٪ من وزنها عندما تنشف وتبدأ الانزيمات فى العمل خلال فترة التخمير والتخزين ، وتعاد العملية عدة مرات لفترة بين ٣ ـ ٥ اسابيع .

وعملية نضج الاوراق ليست مجرد تنشيفها بل انها عملية يصاحبها تغييرات اساسية فى المحتويات الكربوهيدراتية والبروتينية وتستمر هذه التغيرات فى الفترة الخمير والتخزين وهى تحسن خاصية الاوراق .

أما فى الدخان الشرقى فإن الاوراق تحتاج الى عامين لاتمام عملية التخمير .

....

السجائر

السجائر الامريكية تحتوى على خليط من الدخان الفرجينى ميرلاند والدخان الشرقى . والاوراق الفرجينية التى تؤخذ من وسط واسفل الساق تعطى الرائحة والنكهة المميزة لهذه الادخنة ، وفى بعض الانواع يستعمل خليط من اوراق القمة واوراق القاعدة وهذه تعطى ادخنة متوسطة النكهة .

اما السجائر الشرقية فلها رائحة ونكهة قوية وهى تحتوى على كمية قليلة من النيكوتين وكمية متوسطة من المواد الكربوهيدراتية والنتروجينية وكمية عالية من الاحماض غير الطيارة والسجائر الفرجينية تحتوى على كمية عالية من السكريات وكمية قليلة من النيكوتين والمواد النيتروجينية والمواد الطائرة . والخليط الامريكى يحتوى عادة على :

٤٠ ـ ٧٥٪فرجينى ١٠ ـ٥٪ ميريلاند
١٥ ـ ٤٥٤٪بارلى ٥ ـ ١٥٪شرقى

وقد يضاف بعض الروائح كعصير الفواكهة ، منتول ، نعناع وبعض المواد الاخرى ، ثم بعد ساعات تجهز لمكينات عمل السجائر التى تلف فى الاوراق .

وورق السجائر يصنع غالبا من الياف الكتان ويضاف اليه كربونات الكالسيوم وبعض املاح الفوسفات .

وقد يستعمل الورق المصنوع من الارز أو اوراق الموز الصغيرة .

أو قد تستعمل اوراق الطباق نفسها .

وفى امريكا اللاتينية يستعمل ورق السجائر الاسود فقط لعمل السجائر .

●●●



• الفصل الثانى •

هذه المواد فى دخان سيجارتك ..!

هناك مواد عديدة فى دخان التبغ .

وقد ثبتت آثارها الضارة على الانسان .

ويحدث هذا الضرر من طريق امتصاصها وتأثيرها المباشر على الفم والحنجرة أو الشعب والحويصلات الهوائية وبالتالى امتصاصها بالدم .

وتأثير هذه المواد يختلف حسب نوع الدخان وطريقة تحضيره وتصنيعه وتعبئته والمواد المضافة للدخان ، وكذلك إذا كانت السيجارة بفلتر أم من غير فلتر ونوع الفلتر المستعمل بل إن ورق السيجارة نفسه له تأثير .

ومن الغريب أن أغلب أنواع الفلتر المستعمل فى السجائر ليس لها فاعلية كبيرة فى حجز المواد الضارة من دخان السيجارة ، وبذلك فهى تعطى أمانا كاذبا للمدخن .

كما أن طريقة التدخين التى يتبعها المدخن لها تأثير كبير : فعدد الأنفاس المستنشقة ، وطول فترة التدخين .. الاستنشاق (تحدد مدى الضرر الذى يحدث) ففى بعض الحالات تكون مرات الاستنشاق ٤ مرات فى الدقيقة .

وفى البعض الآخر مرة فى الدقيقة ، وهناك صعوبة فى تقدير كمية الدخان المستنشق فى كل نفس من السيجارة .. وهى فى المتوسط ٢٥ سم٣ ـ ٦٠ سم٣ حسب شدة جذب النفس .

كما أن طول العقب أى الجزء الذى يترك ويلقى من السيجارة له أهميته .

فكلما كان المدخن يدخن السيجارة حتى قرب نهايتها .. كان الضرر أكبر .

لأن الجزء الأخير يحتوى على كمية أكبر من القطران .

ودرجة اشتعال السيجارة والتى تصل إلى عدة درجات مئوية عند قمتها (حوالى ٨٨٤ درجة مئوية) لها تأثير كبير على تحلل السيجارة وما تحويه من مواد مختلفة .

وقد وجد أن درجة الاحتراق فى البايب أقل منها فى السيجارة .

ومعدل الجزء المحترق من السيجارة فى الدقيقة يختلف أيضا من نوع لآخر وحسب الورق المستعمل فى تغليف تبغ السيجارة .

من ذلك يتضح أنك عندما تقول أن شخصا يدخن .. فإن هذا لا يعنى الكثير ، وإذا سألنا شخصا كم سيجارة تدخن كل يوم ؟ فإننا نلتقى ردا صحيحا .

ولكننا غالبا لا نتلقى ردا صحيحا عندما نسألهم كيف تدخن السيجارة لأنهم أنفسهم لا يمكنهم أن يعطوا ردا صحيحا ولا يمكن أن نضعهم تحت الملاحظة لأن مجرد ملاحظة الشخص ربما تجعله يغير من طريقته .

وتحت هذه الظروف فإن جميع الاحصائيات التى تتكلم عن التدخين لابد أن تؤخذ بحيطة .. وهذه بعض الاجابات الشائعة :

● **كم نفسا من السيجارة ؟**

فى المتوسط نفس كل دقيقة ، والمعدل أقل من عشرة فى السيجارة عادة

● **كم فترة النفس ؟**

اختلاف كبير من ½ ـ ٤ ثوان .

كذلك شدة جذب النفس تختلف ، وقد حسبت كمية الدخان المستنشق فى النفس بين ٢٥ ـ ٦٠ سم^{3}

● **هل تدخن السيجارة حتى نهايتها ؟**

وطول العقب يختلف من شخص لآخر بل من بلد لآخر ، ففى أمريكا تقدر بين ٢ ـ ٥ سم بينما فى إنجلترا ٢ سم فى المتوسط .

ومن المؤكد أنه حتى الآن لم يكتشف أى نوع من الدخان خال من الضرر .

....

كيف تدخن .. ؟!

هناك طرق مختلفة يمارسها المدخنون لجذب النفس من السيجارة ، وتختلف العادة من شخص لآخر ، بل إن درجة الاستنشاق تتفاوت من فترة لأخرى ، بل من سيجارة إلى سيجارة أحيانا .

وطرق الاستنشاق الشائعة هى :

١ ـ من الفم ثم إخراجه وقد يحتفظ به لفترة بالفم

٢ ـ من الفم إلى الأنف .

٣ ـ من الفم ثم استنشاق الدخان (أى يحبسه) ثم إخراجه من الأنف .

٤ ـ من الفم إلى الأنف ويتركها فى الأنف حتى النفس التالى .

٥ ـ من الفم إلى الأنف إلى الابتلاع .

وكلما كان الاحتفاظ أكثر وكلما مر على مسالك هوائية .. كان الضرر أشد .

وفى بعض البلاد الآسيوية يوضع الطرف المشتعل للسيجارة فى الفم للاستنشاق !

....

دخـــان السـجـائـر :

إن تكوين الدخان المتصاعد فى السيجارة هو نتيجة للاحتراق الجزئى للطباق وذلك متوقف على عدة عوامل مثل القابلية الضعيفة للاحتراق لبعض مكونات الطباق ، وتوافر الأوكسجين وكذلك اختلاف معدل الحرارة عند القمة المشتعلة .

والجزئيات المستنشقة قد تترسب على جدران الشعب الهوائية وجزء آخر يصل إلى الحويصلات الهوائية .

وقد وجد أنه بين ٢٠ ـ ٥٠٪ من جزئيات الدخان تبقى بالفم عندما لا يستنشق الدخان بينما تصل درجة احتفاظ الجهاز التنفسى بها إلى ٢٨٪ إذا استمر الاستنشاق ٥ ثوان ويصل ٩٧٪ منها إذا استمر الاستنشاق ٣٠ ثانية .

كيمانية الدخان :

إن تركيب دخان السجائر معقد جدا ، وقد قدر أن عدد المركبات فى السجائر تزيد عن ٣٠٠ نوع ، ويختلف التركيب الكيمائى حسب تركيب الطباق نفسه وما يضاف إليه وأيضا تغليفه .

والدخان المتصاعد خليط من غازات وأبخرة ومواد سائلة . وعندما يصل إلى الفم فإنه يتكثف كرذاذ دقيق يصل إلى عدة ملايين جزء فى السنتيمتر المربع .

ومتوسط حجم الجزء حوالى ½ ميكرون (الميكرون $\frac{١}{١٠٠٠}$سم)

وهناك العديد من المواد الكيميائية التى تتكون .. سواء أحماض أو هيدروكربونات أو مواد غير عضوية بعضها مهيج وبعضها لها خواص سرطانية وبعضها يقوى فاعلية المواد المسببة للسرطان .

والمواد الأساسية الضارة فى التبغ هى :

- النيكوتين
- مواد مهيجة للشعب الهوائية
- أول أكسيد الكربون
- القطران
- مواد لها خواص سرطانية ومنها ما ينتج من تحلل القطران .

النيكوتين :

تختلف نسبته فى ماركات السجائر المختلفة :
والكمية المستخلصة من السيجارة تتراوح بين
١٢ - ٤ مللى جرام
والنيكوتين له تأثيرات مختلفة على الجهاز العصبى وخلاياه وعلى الناقلات العصبية وأطرافها .
ويختلف ذلك من فصيلة حيوان لفصيلة أخرى وحسب درجة تركيزه . والمرجح أن النيكوتين هو السبب فى خضوع المدخنين ورغبتهم فى التدخين .

وتختلف الكمية المستنشقة منه : فقد تصل إلى ٩٠٪ من الكمية الموجودة فى السيجارة إذا كان الدخان يستنشق .

وهذا النيكوتين يمتص عن طريق الرئتين مباشرة وذلك لأن دخان السجائر دخان حمضى ، بينما الامتصاص من السيجارة والغليون يتم عن طريق أغشية المبطنة للفم والبلعوم لأن دخانها قلوى .

ويختلف الاحساس الذى يصفه المدخن حسب تأثير نيكوتين السيجارة عليه .

فبينما يدعى البعض أن له تأثيرا منبها يؤكد الآخرون أن تأثيره مسكن ويساعد على الاسترخاء .

والنيكوتين ينبه العصب السمبثاوى ويؤدى إلى زيادة الادرينالين الذى يزيد من النبض ومجهود القلب وبذلك تزداد حاجة عضلة القلب للأوكسجين .

كما قد يهيج عضلة القلب ويؤدى إلى عدم انتظام القلب وتذبذب دقاته .

وقد يؤدى إلى توقفه وبالتالى للموت المفاجىء .

كما يؤدى النيكوتين إلى ترسب الصفائح الدموية وتقلص الأوعية الدموية .

كما أنه يزيد تركيز الأحماض الدهنية فى الدم وهذا يسبب ضيقها ويزيد من فرصة حدوث الجلطة فى الشرايين التاجية للقلب .

كما يؤثر النيكوتين على شرايين المخ وقد يؤدى إلى الشلل وكذلك على شرايين الأطراف . وقد يسبب الآلام المبرحة وتقلص العضلات .

وفى حالة انسداد الشرايين قد يؤدى إلى غرغرينا .

وقد وجد بالتجارب المعملية أن النيكوتين يشل حركة الاهداب التى تحملها الخلايا المبطنة للشعب الهوائية وهى خط دفاعى للجسم إذ تساعد فى طرد أى مواد غريبة تصل إلى داخل الرئة وبذلك فإن المدخن يقلل من مناعته بالتدخين .

وقد وجد أن فقد الشهية فى المدخن يفسر لأثر النيكوتين إذ يزيد إفراز اللعاب وحركة الامعاء أولا ثم تبطىء بعد ذلك .

وتقل كمية البول نتيجة للتأثر على الغدة النخامية وأيضا بإفراز الادرينالين .

مواد مهيجة :

والسجائر تحتوى على مواد مهيجة للشعب الهوائية مثل غاز الأمونيا ، أحماض طيارة ، فينول مما يزيد من إفراز الخلايا المبطنة للمجارى الهوائية .

ويتضخم حجم هذه الغدد فى جدار الشعب فيزداد عددها .

وهذه الافرازات الزائدة وهى ما يحاول المدخن طرده بالبلغم عند السعال ، وهذا البلغم وسط مناسب للميكروبات وما تسببه من التهابات .

والتهيج المتكرر للشعب الهوائية يؤدى إلى حدوث النزلات الشعبية المزمنة وكذلك إلى انتفاخ الرئة .

وهذه النزلات الشعبية هى السبب الرئيسى للتغيب عن العمل كما أنها السبب الرئيسى للوفاة .

أول أكسيد الكربون :

تختلف كميته عند احتراق التبغ وهو غاز سام يقلل من قدرة هيموجلوبين الدم على حمل الأكسجين وهو يكون عاملا مساعدا على الاصابة بجلطة الشرايين التاجية فيمن عندهم استعداد لذلك .. إذ يؤدى إلى نقص الأكسجين الذى يتلقاه عن طريق الدورة التاجية .

وهو أيضا يقلل من قدرة الشبان الأصحاء على ممارسة النشاط الرياضى الزائد .

كما أن عجز الدم على حمل الأكسجين الكافى قد يؤثر على نمو الجنين فى المرأة الحامل .

ويوجد الزرنيخ بكميات متفاوتة ويأتى من مواد التبخير التى تستعمل لنبات الدخان وهى كميات ضئيلة لا تترك أثرا .

مسببات السرطان

وهى مواد عديدة تعرف بالهيدروكربونات وهى متعددة الحلقات

وهناك مواد أخرى قد تنشط المواد المسببة للسرطان مثل أملاح حامض الكربوليك والأملاح العضوية الخلقية .

وقد وجد بالتجارب المعملية أن تكثيف الدخان ووضع القطران على جلد فئران فى التجارب بكمية مناسبة ولفترات متعددة قد ينتج عنها سرطان بالجلد .

● وفى السجائر ١٦ مادة ثبت بالتجارب أنها تقف وراء الاصابة بالسرطان .

وقد أجريت التجارب على الكلاب بعمل شق حنجرى لها وتستنشق الدخان من خلال هذا الشق .

وعندما فحص الجدار المخاطى لمجرى الهواء وجد أن الخلايا المبطنة تفقد أهدابها ثم تتفلطح الخلايا ويزداد إفرازها ثم تحدث تغيرات مرضية تعرف بمرحلة ما قبل السرطان ، ثم تحدث تغيرات سرطانية بالخلايا فى الكلاب التى لا يحدث فيها سرطان الرئة فمابالك بالانسان الذى يحدث فيه سرطان الشعب الهوائية حتى من دون دخان .

ولاشك أن الضرر بتكرار التعرض والمفعول التراكمى له سيكون أشد .

وذلك يفسر أن حوالى ٩٠٪ من حالات سرطان الرئة تحدث فى المدخنين .

وكلما طالت فترة التدخين وكلما زاد عدد السجائر .. كان احتمال الاصابة أكثر .

وقد اكتشف العالم الأمريكى « ادوارد مالاتل » أن أوراق التبغ تمتص وتختزن العناصر الاشعاعية من الجو عن طريق المطر .

وقد تكون هذه المواد المشعة من ضمن الأسباب التى - عند استنشاقها - تؤدى إلى سرطان الرئة .



ملاحظة هامة :

السجائر والادوية

اثبتت البحوث الصيدلية الحديثة ان السجائر قد تدمر الكثير من الادوية وقد تبطل مفعولها اوتعطى مفعولا متعارضا معها .

وفى بعض الادوية تصل نسبة هذا التاثير الى ٧٠ ٪

وبذلك .. فإن هذه الادوية لاتعطى المفعول المطلوب ، اذا كان المريض مدخنا او كان المتعاطى للدواء مدخنا غير مباشر .

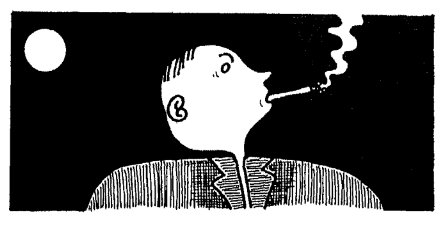
وقد ثبت الاثر المدمر للسجائر فى المجموعات التالية :

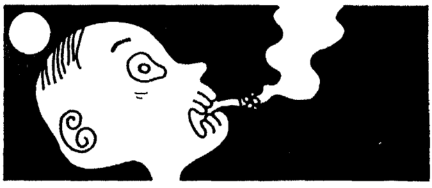
— ادوية الربو
— ادوية الاكتئاب مثل التريبنزول (انذرال)
— ادوية القلق
— ادوية الصرع
— عقاقير القرحة المعدية
— ادوية القلب مثل الديجوكسين
— الادوية المنظمة لضربات القلب
— عقاقير ضغط الدم
— اقراص منع الحمل
— الكورتيزون
— المسكنات مثل البراستيامول

وقد وجد ان الاطفال المصابين بمرض البول الليلى عندما يتعاطون بعض الادوية لذلك المرض مثل التريبتزول وكان احد الابوين مدخنا ، فإن التدخين غير المباشر للطفل يجعل تاثير الأدوية فى بعض هؤلاء الاطفال غير مجد .

الاختبارات المعملية :

لقد تبين ايضا ان التدخين يؤثر على صحة نتائج الاختبارات المعملية والتحاليل للمرضى المدخنين مما يعطى نتائج غير دقيقة فى هذه الاختبارات مثل تقدير الجلوكوز ، الكورتيزون ، الانزميات ، وغيرها .






EFFAT
87 عفت



• الفصل الثالث •

التدخين مجرد عادة

لقد ثبت ان التدخين ليس ادمانا بل هو عادة .

لان الادمان معناه ان هناك مادة كيمائية تحل محل مواد.كيمائية فى جسم الانسان وتتحد معها وعادة ما تكون موجودة فى المخ .

وفى التدخين لا توجد مادة كيمائية تثبت فى جسم المدخن أو المخ بحيث لا يمكن الاستغناء عنها .

وارتفاع نسبة النيكوتين بالدم قد يعطى الرغبة للتدخين عند انخفاضه ، الا ان التاثير ليس مجرد مفعول النيكوتين ، لاننا لو اعطينا المدخن قرصا به عشرة اضعاف كمية النيكوتين التى بالسيجارة فانه لا يشعر بنفس التأثير النفسى من السيجارة .

وبذلك فليس النيكوتين وحده هو المسئول عن هذا التاثير .. فهناك ايضا عدة عادات منها : عملية الاشعال ، النفخ ، الاستنشاق ، حركة اليدين ، ملاحظة الدخان المتصاعد ، وربما يمكن اعتبارها لازمة عصبية تصاحب التدخين فيتعود عليها المدخن .

....

● هناك آراء مختلفة فى الاجابة عن هذا السؤال الهام : لماذا التدخين ؟

الواقع ان التدخين غالبا ما يبدأ :

١ ـ كنوع من التقليد فى الاطفال فمثله الأعلى : الاب ـ المدرس ـ الممثل .

٢ ـ اثبات الذات : فى سن المراهقة لاثبات وجوده وشخصيته بالتدخين وكأستكمال للرجولة والحرية أو رمز للقوة والنضج أو تعويض للفشل فى النشاط الرياضى أو المدرسى .

وسهولة الحصول على السيجارة عامل مساعد للبدء أو حب استطلاع أو المشاركة للاصدقاء أو التظاهر بالشجاعة .

واغلب المدخنين تبدأ تجاربهم الاولى مع السيجارة فى الطفولة أو سن المراهقة ، وقد وجد ان حوالى ٦٠٪ من المدخنين يبداون هذه العادة قبل سن العشرين .

٣ ـ الايحاء : لا شك ان الايحاء النفسى بالاعلان غير المباشر وبما تصاحبها من لذة واستمتاع وربطها بالرفاهية .. .

وفى السينما والتليفزيون نجد الايحاء بان السيجارة هى العكاز فى المواقف الصعبة والتهيئة للتفكير .

وكذلك الربط بينها وبين عادات اخرى كالقراءة أو تفريغ التوتر .

ويعتقد بعض علماء النفس ان هناك نوعية معينة من الشخصية اكثر استهدافا للتدخين .

أو هو عادة وعودة لمرحلة الاستمتاع عن طريق الفم ، وتعجيل الام لفطام طفلها يؤدى الى عدم الاستمتاع فى المراحل الاولى من العمر لغريزة حب الامتصاص التى يمارسها اثناء الرضاعة الطبيعية أو البزازة وتبقى غريزة كامنة حتى يكبر ويكون التدخين نوعا من تعويض الحرمان الذى اصابه بالفطام مبكرا !

وهناك دراسات متباينة عن الفروق الشخصية بين المدخن وغير المدخن ، وكذلك تأثير العوامل الاجتماعية والاسرية والمدرسية وظروف العمل .

ولكن الحقيقة ان هناك نواحى عديدة غير متفق عليها أو غير واضحة فى هذا المجال .

وفى استقصاء عالمى حول التدخين وسؤال العديد من المدخنين ٥ لماذا يدخنون وتحليل ذلك وجدت اقوال وادعاءات مختلفة .

١ ـ العكاز عند الازمات .. فالتدخين يعاونه عند الضيق او يزيل عنه الخوف والارتباك الداخلى ، وانصار التدخين يقولون انها عادة لاغنى عنها فى الحياة الاجتماعية والعمل والاسترخاء .

٢ ـ التنبية .. السيجارة تنبهه وبدونها يشعر بعدم الراحة وعدم النشاط وان شيئا وينقصه فى وقت العمل .

٣ ـ الولع احيانا يكون الشخص مولعا بها واحيانا يشعل سيجارة من سيجارة بل لايبدأ يومه ونشاطه فى الصباح الا بإشعال اول سيجارة بل لا ينام ليلا الا بعد ان يتأكد ان الموجود لديه من سجائر كاف للصباح .

٤ ـ عادة عصبية يشعل السيجارة لا شعوريا ويضعها فى فمه ولا ينتبه لوجودها بل هو يجد متعة اكثر فى اشعال السيجارة أكثر من تدخينها .

٥ ـ التسلية : يشعر بالراحة بوجود شىء فى يده او يقتل بها فراغه ووحدته ، ويحب ان يراقب حركات الدخان المتصاعد من سيجارته .

٦ ـ الراحة : قد يكون التدخين رمزا لراحة المدخن او لكى يتم الاستمتاع بالطعام او الشراب او لازمه لعادات اخرى بل ودخول دورة المياه احيانا .

أو أن المدخنين يستمدون منها الطمأنينة فى المناسبات الاجتماعية .

والاعتقاد الخاطىء بأنها تهدىء الاعصاب شائع .

وفى الحقيقة فإن تدخين السيجارة يؤدى الى اضطراب الاعصاب .

ويرى البعض انها تفريغ التوتر عن طريق نفخ الدخان بدلا من التنهد .

وهذا ليس صحيحا لانها تسبب التوتر بما تحتويه من مواد كيمائية تثير الجهاز العصبى .

والراحة النفسية التى يدعى البعض ان التدخين يجلبها غير حقيقية .. !

بل ان التدخين فى حد ذاته تعبير عن اضطراب معين فى حياة الانسان .

وقد ثبت ان التدخين اكثر فى مرضى الامراض النفسية .

وارتباط التدخين احيانا بشرب القهوة ربما يفسر بأن التدخين بكثرة يؤدى الى الاسترخاء ، وبذلك تصبح الرغبة زائدة الى الانتباه فيقبل المدخن على القهوة التى تنبهه . والحقيقة فإن هذا التأثير المتضارب غير مرغوب فيه على الجهاز العصبى .

● من كل ذلك يتبين الادعاء بأن التدخين يجلب الهدوء والسلوى أو يخفف من الطباع أو يهدىء من القلق او انه ينبهه .. ادعاء غير حقيقى ، لان هذا التضارب فى التأثير من شخص لآخر يؤكد انه لا يمكن ان تكون السجائر المخرج لمختلف العواطف من الحزن الى الفرح ، ومن المأزق الى الحرية ومن التفكير الى الاسترخاء .

وهدير الدعاية للسجائر والربط بينها وبين مختلف الانفعالات والمواقف هو محاولة للتاكيد بأنها فورية ومطلوبة ، بل أن السجائر صارت وسيلة من وسائل التعارف الاجتماعى والود وقضاء المصالح واثبات الذات بل والتفاخر احيانا بها خصوصا اذا كانت من النوع المستورد !

وانصار التدخين يقولون انها عادة لاغنى عنها فى الحياة الاجتماعية والعمل والاسترخاء .

والمدخنون يعرفون تأثير الدخان على المبتدئين عندما يبداون عادة التدخين فمن شعور بالقىء والغثيان الى زيادة بسرعة دقات القلب والسعال .. الا انهم سرعان ما يتغلبون على هذه الآثار الجانبية .

ثم يتعودون على التدخين لدرجة اننا نشاهد الكثيرين يضطربون ويشعرون بالقلق والتوتر اذا ابتعدت عنهم السيجاره .

....

وبالرغم من تحذيرهم بالأضرار التى يسببها التدخين .. فانهم مولعون بها ويشترون الضرر والامراض .

فيالها من مفارقات عجيبة .. السعى وراء عادة أو لذة عاجلة وعدم التبصر للضرر التراكمى الذى يؤدى الى قائمة طويلة من الامراض خصوصا مع تقدم العمر فى وقت الانسان فيه فى حاجة الى الاستمتاع بنعمة الصحة .

ويالها من رفيق سوء ليس من ورائه الا تجريف الصحة واضمحلال للوظائف الحيوية للجسم التى وهبها الله للانسان .

● ● ●

دعاء للمدخن

اللهم احينى عبدا لك وحدك لاشريك لك .

● اللهم لاتجعلنى عبدا ذليلا لعادة تضر صحتى ، وتفسد حياتى وتضيع رزقى ، وتؤذى غيرى

● اللهم لاتجعلنى عدوا لنفسى وساعدنى وقو إرادتى للعبور

● من القلق الى الهدوء

● من التلوث الى النظافة

● من المرض الى الصحة


ضحكات طبية



كيف تحرق صحتك ؟ !

لقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك ان اضرار التدخين لا تقتصر على مضاره الصحية ، بل هناك بجانبها مضار اقتصادية واجتماعية ونفسية .

ومع التقدم السريع فى وسائل البحث العلمى والاستقصاء والاحصاء وجد أن التدخين هو أكبر سبب مفرد فى العالم يؤدى الى المرض ، مع أن الرقابة ممكنه ، حتى ان الهيئة الصحية العالمية رفعت شعار :

« التدخين وكيف تحرق صحتك »

وان التدخين نقمة والصحة نعمة ـ والاختيار لك »

ويكفى تقرير قسم الصحة العامة فى أمريكا الذى يقول :

« ان التدخين له علاقة سببية بالسرطان فى الرجال وأثره يفوق جميع العوامل الأخرى .

اما النساء ولو أن الاصابة اقل الا انها فى نفس الاتجاه .

ان احتمال الاصابة بالسرطان تزيد كلما طالت مدة التدخين ، وكلما زاد عدد السجائر التى تدخن يوميا ، والاصابة تقل عند الامتناع عن التدخين .

ان التدخين عامل مهم للاصابة بسرطان الحنجرة .

والتدخين أهم عامل للاصابة بالنزلات الشعبية المزمنة ويزيد معدل الوفاة فى النزلات الشعبية فى الولايات المتحدة .

وبعد الاحصائيات التى أجرتها الجمعية الطبية البريطانية على الأطباء الانجليز خرجت بالتقرير التالى :

تدخين السجائر يسبب سرطان الرئة والنزلات الشعبية ويؤدي الى حدوث أمراض الشرايين التاجية للقلب وبعض الأمراض الأخرى الأقل شيوعا .

التدخين يؤخر التئام قرحة المعدة والاثنى عشر .

وان عدد الوفيات من الأمراض التى يسببها التدخين كبير .

وانه من الأهمية بمكان لصحة المواطنين فى انجلترا ان أى اجراء يكون علميا من الممكن ان يقيد من عادة التدخين لابد ان يتخذ فورا .

التدخين قد يصاحبه اعراض يشعر بها المدخن ، وأحيانا لا يشعر بأى مظاهر مرضية ، بينما الضرر ينتشر فى جسمه ويؤثر على وظائفه

الحيوية ولا تبدأ الأعراض الا فى مراحله المتقدمة حيث لا ينفع الندم .

وعلى كل مدخن ان يراجع نفسه فيما قد يشعر به من أعراض ظاهرية مثل السعال والبصاق والنهجان والضيق بالصدر وعدم القدرة على بذل مجهود وخفقات القلب مع أى مجهود واحتباس أو تغير الصوت وأحيانا احمرار العينين وانتفاخ الجفون فى البعض الآخر .. الا انه بجانب هذه الأعراض الظاهرة فإن ما خفى أعظم والعن .

السعال والبصاق :

هناك علاقة وثيقة بين التدخين وانتشار السعال عند أغلب المدخنين وكذا البلغم والذى بمرور الوقت يعتبره المدخن شيئا عاديا .

وهذا البلغم قد يكون صافيا الا انه أحيانا وخصوصا فى فصل الشتاء قد يتحول الى اللون الأصفر أو الأخضر عندما يحدث نشاط للميكروبات التى تجد فى هذا البلغم وسطا مناسبا لنموها وتحدث التهابات بالشعب الهوائية .

وتراكم هذا البلغم الذى ينتج عن زيادة نشاط الغدد الموجودة فى الغشاء المبطن لمجرى الهواء يساعد على أن تتعلق به الاتربة والجراثيم والمواد الغريبة التى تصل الى الشعب الهوائية وبعد فترة يحدث ضيق بمجرى الهواء فيصير التنفس عسيرا ويحدث النهجان حتى مع أقل مجهود ..

وهذه المنغصات يؤكد البعض انها لا تشكل خطرا أو مشكلة صحية .

ولكن الحقيقة انها مقدمة لما يصيب الوظائف الحيوية للرئتين .

فمما لا شك فيه .. وهذا نشاهده يوميا .. اننا عندما نجرى اختبارات وظائف التنفس بالأجهزة التى تقدر نسبة التاثر .. نجد فى المدخنين ان القنوات الشعبية الدقيقة يزداد معدل مقاومتها لانسياب الهواء لما يحدث بها من ضيق وتقل السعة الحيوية للرئة فتقل قدرة الرئتين على تبادل الغازات .

والتأثير الضار للدخان يمكن مشاهدته على رئة المدخن حتى بعد تدخين سيجارة واحدة فى معامل وظائف التنفس ، وبالتالى فان المدخن المزمن تقل كفاءة رئتيه بالتدريج .

وهناك قائمة من الأمراض تصيب أجهزة الجسم بسبب التدخين .. وأهمها :

أمراض الجهاز التنفسى وأمراض القلب والدورة الدموية ومتاعب الجهاز الهضمى .. والسرطان الذى يصيب مختلف أجهزة الجسم مع نقص اللياقة البدنية .

....

● أمراض الجهاز التنفسى :

الشعب الهوائية :

هناك علاقة واضحة وأكيدة بين التدخين ومرض الالتهاب الشعبى المزمن .

وقد وجد ان النزلات الشعبية المزمنة هى أحدى العوامل الرئيسية للعجز والوفاة وخصوصا فى الرجال الذين تعدوا الشباب .

والتدخين مسئول عن ٨ ـ ١٠ ٪ من عدد الوفيات فى الرجال وحوالى ٢٧ ـ ٣٠ مليون ساعة عمل تفقد سنويا وذلك بسبب النزلات الشعبية .

وجزء كبير منها يرجع لعادة التدخين وليس لعامل تكوينى .

وازدياد افراز المخاط نتيجة لتهيج الخلايا المبطنة للشعب الهوائية كما سبق ان ذكرنا ـ هو المظهر الأساسى لبدء النزلات الشعبية بما يصاحبها من سعال جاف أو مصحوبا بالبلغم . وهذا السعال يهدأ ويبطل مع ايقاف التدخين .

كما أن التهاب الشعب الهوائية يؤدى الى ضيق المسالك الهوائية ومقاومة انسياب الهواء للرئتين وما يصاحب ذلك من ضيق بالتنفس خصوصا مع بذل مجهود .

وبمرور الوقت تتحلل جدران الحويصلات الهوائية مما يؤدى الى انتفاخ الرئة (مرض الامفزيما) .

وهذه الالتهابات الشعبية المزمنة وانتفاخ الرئة تسبب العجز الرئوى المزمن نتيجة لفساد الرئة المصابة والدمار الذى يصيب الرئتين . وهذا يتناسب مع عدد السجائر المستهلكة .

وقد تتأثر الدورة الدموية الرئوية ، وقد يؤدى ذلك الى هبوط القلب وقصور الجهاز التنفسى ، ومن ناحية أخرى فان مضاعفات النزلات الشعبية كالالتهابات الرئوية وكذلك مضاعفات العمليات الجراحية تكون أكثر فى المدخنين .

....

سرطان الرئة :

في السنوات الأخيرة حدثت زيادة وارتفاع مطرد في نسبة سرطان الرئة بصورة كبيرة عن أي سرطان آخر بالجسم .

ويعتبر سرطان الرئة السرطان رقم واحد في الرجال .

والعلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة ثبتت بما لا يدع مجالاً للشك .

وكلما زاد عدد السجائر وكلما طالت فترة التدخين .. كان احتمال الاصابة بالسرطان اكبر .

وهناك علاقة وثيقة بين الارتفاع المطرد في استهلاك الدخان والازدياد المطرد في نسبة سرطان الرئة .

واحب ان أؤكد ان تحسن وسائل التشخيص لا يفسر الزيادة الكبيرة في حدوث السرطان .. بل هي زيادة حقيقية بنسبة كبيرة تفوق الزيادة الملحوظة في الانواع الأخرى .

والتدخين له علاقة مهمة بالنوعين الرئيسيين من انواع سرطان الرئة .

وهناك تفسيرات مختلفة يحاول البعض اثارتها مثل ان الأشخاص الذين يصابون بسرطان الرئة عندهم رغبة زائدة في التدخين .

وان التدخين يحدث السرطان في الرئة في الأشخاص الذين كانوا سيصابون بالسرطان في أي مكان بجسمهم .

وان التدخين يحدد فقط مكان الاصابة .

وقد وجد احصائيا أنه اذا أوقفت عادة التدخين فان نسبة الوفيات من سرطان الرئة تأخذ في النقصان السريع .

وفي انجلترا انخفضت نسبة الاصابة بسرطان الرئة بين الأطباء الذين اقلعوا عن التدخين الى النصف في ظرف السنوات الخمس التالية للتوقف .

وقد وجد احصائيا ايضا ان من يدخن اربعين سيجارة يوميا معرضون عشرون ضعفا عن غير المدخن بسرطان الرئة .

كما وجد ان الاحتمال يعتمد ايضا على السن التى يبدأ فيها المدخن التدخين وكلما كانت سن بداية التدخين اقل من ٢٥ سنة .. كانت نسبة خطر الاصابة في ازدياد .

وربما يرجع ذلك الى ان الخلايا النامية عند تعرضها لمسببات السرطان تكون اكثر عرضة لحدوث المرض . وقد وجد ان ٤٠ ٪ من حالات السرطان بالرئة من الممكن تفاديها بالامتناع عن التدخين .

نقطة أخرى جديرة بلفت النظر اليها وهي أن من يستنشق الدخان بشدة ويعمق أثناء ممارسة عادة التدخين يكون أكثر تعرضا للاصابة ممن لا يستنشقه .

وكذلك فان تدخين السيجارة الى نهايتها خطر آخر .

ومن ذلك يتضح أنه ليس عدد السجائر المدخنة يوميا هو العامل المهم فقط بل :

● مدة التدخين .

● عمق استنشاق الدخان ● طول السيجارة ● نسبة احتوائها على مصنفات التبغ ● مدى ترك السيجارة في الفم ● سن البدء في التدخين ● وجود فلتر من عدمه .

وهذه الدراسات الاحصائية والدراسات الاحتمالية وتجارب المعمل على حيوانات التجارب كلها تدعوك ـ عزيزي المدخن ـ بأن توقف عن التدخين فورا .

والامر لا يقتصر فقط على تدخين السجائر .. فان أنواع التدخين الأخرى من غليون وسيجار وشيشة وجوزة كلها لها نفس المخاطر الصحية ولكن بنسب متفاوته .

وعوامل التلوث الجوى اقل تاثيرا لاحتمال الاصابة بهذه الأمراض والتلوث الجوى الزائد فى بلدنا من أدخنة المصانع وعوادم وسائل النقل العام هو عامل اضافى يزيد من احتمال اصابة المدخن بالسرطان وغيره من أمراض الجهاز التنفسى .

ومن ناحية أخرى فعلى ان أشير إلى ان أغلب حالات سرطان الرئة تكشف فى مراحل متقدمة بعد أن يكون المرض قد انتشر ولا يوجد فرصة للتدخل الجراحى وهو العلاج الشافى فى الحالات المبكرة .

وعندنا فى مصر لاحظنا ازدياد معدل الاصابة بهذا المرض زيادة ملحوظة واغلبها حالات متقدمة ونشاهد مدى المعاناة التى يسببها هذا المرض والموت للعديد من المدخنين .

والنصيحة الغالية لكل مدخن هى ضرورة الكشف الدورى على صدره وأى شخص تعدى مرحلة منتصف العمر ويشعر باعراض صدرية ولو سعالا اكثر من أسبوعين .. عليه السعى للمشورة الطبية .

وطبعا فان الامتناع عن التدخين هو أجدى وأفيد .

ومن المؤسف ان احتكارات الدخان العالمية تصدر التبغ الذى يحتوى على نسبة عالية منها لدول العالم الثالث ويجب أن يوضع على كل علبه سجائر كمية القطران والنيكوتين والسجائر منخفضة النسبة منها (أقل من ٢٠ حجم من القار) فان الضرر ينخفض حتى ولو بقى عدد السجائر المدخنة يوميا ثابت عدديا .

....

سـرطانات أخـرى

ان سرطان الأعضاء الأخرى كسرطان الفم والبلعوم والمرىء والمثانة قد ارتبط أيضا بالتدخين .

والتدخين من أهم مسببات سرطان الحنجرة ويزداد هذا الخطر اذا اقترن التدخين بتناول المشروبات والخمور .. وسرطان الحنجرة عشرة أضعاف فى المدخنين عنه فى غير المدخنين .

....

سرطان الفم :

مرتبط أيضا بالتدخين خصوصا اذا اقترن بادمان الخمر وكذلك اذا صاحب ذلك امراض الأسنان واللثة .

....

سرطان المرىء :

أيضا يزداد فى المدخنين ويستوى فى هذه الانواع سواء اكانت التدخين سجائر أو سيجارا أو بايب أو مضغة وغيرها .

....

سرطان المثانة :

اتضح وجود علاقة بين التدخين وسرطان المثانة .

ويرجع ذلك الى احتمال وجود مواد مسببة للسرطان فى بول المدخنين .

ويزيد التدخين من تاثير العوامل الأخرى المؤدية لأورام المثانة .

وسرطان المثانة منتشر فى مصر لارتباطه بمرض البلهارسيا .

وقد وجد ان المدخن المصاب بالبلهارسيا يكون أكثر احتمالا للاصابة بسرطان المثانة وقد ثبت أيضا أن هناك علاقة بين التدخين وسرطان البنكرياس والكلية .

التدخين وأمراض القلب والدورة الدموية :

ان نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب وهى التى تمد القلب بالدم فى المدخنين أعلى لدى غير المدخنين . والتدخين أحد ثلاثة عوامل رئيسية لنوبات القلب التى تؤدى الى الجلطة التى ينتج عنها الموت المفاجىء .

وتلاحظ أن الذبحة الصدرية تكون أشد وتعاود الشخص اذا استمر فى التدخين وتحدث امراض القلب فى سن مبكرة فى المدخنين عنها فى غير المدخنين .

وأمراض الشرايين التاجية من ذبحة وجلطة هى من أهم الأسباب للموت لمتوسطى العمر والكبار .. وهذه الأمراض زاد معدلها كثيرا فى السنين الأخيرة .

وكما اعلنت كلية الأطباء الملكية بلندن .. فإن السيجارة الواحدة تقصر من عمر الانسان حوالى ١٤ دقيقة و ٢٤ ثانية .

وقد قدر أن معدل الوفيات فيمن يدخن اقل من ١٠ سجائر يوميا يزيد ٢٥ ٪ من غير المدخنين ، ومن يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يوميا تزيد نسبة الوفاة عنده ٩٥ ٪ عن غير المدخنين .

ووجد أن ٢٥ ٪ من المتوفين من أمراض القلب يرجع الى التدخين .

ونحن نؤمن أن أى شخص لن يموت ناقص عمر .. ولكننا نؤمن أيضا بالسببية وان لكل شىء سببا ، ومن ناحية أخرى ، فإن ما يقاسيه المدخن من الآلام ولأمراض عديدة متنوعة تنغص عليه حياته تستدعى اقاعة تماما عنه .

وهكذا تجنب التدخين تتمتع بحياتك أفضل .

واصابة شرايين الأطراف كبيرة فى المدخنين المزمنين وخصوصا اذا كان الشخص مريضا بالسكر .

وهكذا يقول الطبيب للمريض فى حالات معينة رجلك أو سيجارتك !!

وفى مايو كلينيك بالولايات المتحدة أجريت دراسة على ٥٢٠ مريضا بتصلب الشرايين الطرفية ووجد أن ١٩,٤ ٪ ممن استمروا فى التدخين استدعت حالتهم اجراء بتر للرجل فى مدى خمس سنوات ، بينما لم تجر عملية بتر للمجموعة التى اوقفت التدخين .

وفى بعض البلاد يعمل مسح لشرايين الأطراف وكذلك قياس درجة حرارتها بأجهزة خاصة تبين اختلاف درجة الحرارة ولقياس النبض فى الأصابع والأقدام قبل وبعد التدخين ويسجل الصور الذى يحدث بعد التدخين عسى أن يقتنع المدخن .

أمراض الجهاز الهضمى :

ان المدخن المبتدىء ينتابه شعور بالغثيان وربما القىء عند البدء فى ممارسة التدخين ، وكذلك فان التدخين يزيد من الشعور بسوء الهضم وكذلك تهدئة الشعور بالجوع .

والسجائر تزيد من افراز الحامض المعدى ، وتزداد حالة مريض قرحة المعدة والاثنى عشر مع استمرار التدخين فلاتلتئم بل يعرض

المريض للمضايقات وخصوصا القيء الدموى أو الانثقاب ، ويؤجل التدخين ويبطء مرضى القرحة الذين تحت العلاج .

كما أن التدخين من الأسباب الرئيسية لانتكاس حالات القرحة .

وقد لوحظ أنه بعد الاقلاع عن التدخين يزيد وزن المدخن ويرجع ذلك الى تحسن الشهية وتناول مقادير أكبر من الطعام .

وتعود حاسية الشم والتذوق الى المدخن بعد اقلاعه عن التدخين كما أن الأعراض الوظيفية للجهاز الهضمى التى يشكو منها الكثيرين كالحموضة والتكريع وفقد الشهية والغثيان والانتفاخ والالام البطن تتحسن جدا وتزول بعد ايقاف التدخين .

....

أمراض الأسنان واللثة :

من الثابت أن التهابات اللثة أكثر فى المدخنين كما لوحظ تغيير لون الأسنان فى المدخنين المزمنين علاوة على انهم يفقدون أسنانهم فى سن مبكرة . وهناك دراسة لجامعة الأسكندرية مع جامعة بوسطن الأمريكية على ٥٢٢ مدخنا تثبت ذلك ، هذا بجانب الأمراض التى تصيب اللسان والشفة العليا .

مرض السكر :

حيث يؤثر التدخين على البنكرياس وبذلك يقل افراز الانسولين وهكذا يرتفع معدل السكر فى الدم .

العيـــون :

الاظلام البصرى التبغى مرض نادر يحدث عادة فى بعض المسرفين فى التدخين وبخاصة الغليون والسيجار . وربما يكون سببه تأثير مايحتويه بعض أنواع التبغ من السيانيد السام ، كما أن أول أوكسيد الكربون والدخان قد يؤديان الى العشى الليلى أى ضعف الابصار ليلا .

......

الحوادث :

هناك دلالات احصائية على أن حوادث السيارات أكثر في المدخنين عنها في غير المدخنين . كما أن حالات الحرائق التي تشب بسبب السجائر نسبتها عالية .

التدخين والأسرة :

ان للتدخين آثارا ضارة على جميع أفراد الأسرة . فمن الثابت احصائيا أنه اذا كان الأب أو الأم مدخنا ، فان احتمال أن الأطفال يشبون مدخنين احتمال أكبر . فالرغبة في التقليد والمحاكاة أو حتى مجرد حب استطلاع والتجربة يزيد ويشجعهم ويهيئهم نفسيا لمحاولة التجربة لممارسة هذه العادة الضارة .

● وهنا يظهر دور الوالدين كقدوة لأطفالهم :

ومن ناحية أخرى فان الطفل أو الشاب غير المدخن بالتواجد في المنزل المعبأ بالدخان يعرضهم لآثار صحية سيئة في فترة النمو .

وقد وجد أن الأطفال في الأسر المدخنة اكثر عرضة للاصابة بالنزلات الشعبية والربوية ووجود طفل مصاب بحساسية صدرية واحد الأبوين يصر على التدخين فاننا لانتوقع شفاء هذا الطفل سيىء الحظ .

وفي احدى الدراسات الاحصائية عن الأسر المصرية وجد أن حوالي ٧ من دخل الأسر يصرف على الدخان بينما ٤,٥ ٪ ينفق على الألبان ومنتجاتها و ٢,٥ ٪ على الفاكهة والسكر والمواد السكرية وهذه مقارنة غريبة في وقت الكل يشكو من تزايد أعباء المعيشة !! ..

....

الأم الحامل المدخنة :

تبينت الأبحاث والاحصائيات من مختلف بلاد العالم أن هناك أضرارا كثيرة ليس فقط على الأم بل على الطفل المتوقع .

فبالنسبة للأم تكون مضاعفات الحمل أكثر ، وكذلك فان السعال المتكرر وبطنها ممتلىء يعرضها لاحتمال حدوث فتق بعضلات البطن أو سقوط الرحم بعد الولادة .

وتكون المضاعفات الرئوية للام أثناء الولادة وبعدها أكثر خصوصا اذا استدعت الولادة عملية جراحية .

وكثيرا مانشاهد في السيدات المدخنات نزلات شعبية والتهابات رئوية وجلطات رئوية .

وهناك مشاكل أخرى للأمهات المدخنات مثل حدوث الاجهاض والولادة قبل الميعاد .

الجنين :

يصل للجنين وهو داخل الرحم نسبة من النيكوتين والقطران ، هذا اذا كانت الأم مدخنة أو الأب أو حتى اذا كانت تخالط المدخنين .

وقد وجد أن الجنين في فترة الحمل يدخن مابين ٣٠ ـ ٦٠ سيجارة اذا كانت الأم مدخنة وهذا يعرض الجنين وهو في مرحلة نموه لمختلف الأضرار ، وتزداد الخطورة في الأسابيع الأولى للحمل بل وحتى قبل أن تشك السيدة أنها حامل .

وقد وجد باستعمال أجهزة خاصة تسجل حركة الجنين داخل الرحم .. أن حركة الجنين تقل بالتدخين كما أن تنفسه يتأثر ويكون عرضة لتأثير الجهاز المناعى وهو مازال داخل الرحم وكذلك بعد الولادة .

واحتمال حدوث الأمراض الخلقية والتشوهات في الطفل لأم مدخنة أكثر ، كما أن نزوله ناقص الوزن احتماله أكبر ونسبة الوفاة أكثر .

وقد دلت الدراسات الحديثة أن الطفل لأم مدخنة يكون في المستقبل أقل قدرة على الاستيعاب والتحصيل في المدرسة وهذه نقطة تهم كل أم على مستقبل أبنائها مع المنافسة الشديدة في المدارس حاليا .

الأم المرضع المدخنة :

في فترة الرضاعة التي تكون علاقة الطفل بأمه علاقة وثيقة . فإن الضرر يكون كبيرا . واستنشاق مثل هذا الطفل سيء الحظ لكميات متكررة من الدخان ومايحتويه من مواد ضارة يؤثر على أنسجته الحساسه وعلى مقاومته التي لم تكتمل بعد ويكون عرضة أيضا لنزلات شعبية متكررة والربو الشعبي . وينتقل النيكوتين من الأم للطفل حتى لبنها .

وقد وجدت كميات متفاوتة من النيكوتين في بول ولعاب الأطفال الرضع الذين يدخن أمهاتهم أو حتى آباؤهم .

وجو المنزل المعبأ بالتدخين يعرض الأطفال الى مايسمى بالتدخين السلبي واحتمال حدوث النزلات الشعبية ٤٤ مرة أكثر من الأطفال الذين يدخن والداهم .

كما أن تكرار المغص والقيء في هؤلاء الصغار يكون أكثر .

السيدات المدخنات :

بجانب تعرضهن لضار التدخين مثل الرجال فقد لوحظ في السنين الأخيرة مع بدء انتشار عادة التدخين في السيدات .. أن نسبة الاصابة بأمراض الشرايين التاجية قد زادت مع ممارستهن لعادة التدخين .

كذلك فإن احتمال الاصابة بجلطة الشرايين الطرفية بين المدخنات تزداد مع استخدام حبوب منع الحمل .

وفى احدى الاحصائيات فإن ٤٠ ٪ من السيدات فى افريقيا يعانين من الانيميا مما يقلل من قدرة الدم على حمل الأوكسوجين . والتدخين يقلل من قدرة الدم على حمل الأوكسوجين وبذلك يكون الضرر مضاعفا خصوصا فى النساء الحوامل وهذا يعرض الجنين للخطر .

وتتعرض السيدة المدخنة لحدوث سرطان الرئة كما يحدث فى الرجال وأعلى نسبة فى العالم بين السيدات فى هونج كونج .

ولكن من الضرورى أن نذكر أن عادة التدخين بين السيدات فى مصر قليلة .

(حوالى ٩ر-١ ٪).ولكن فى بنات الجيل الجديد بدات النسبة ترتفع !! وفى مدارسنا الثانوية للبنات وجدت النسبة حوالى ١٢ ٪ وهذه العادة وافدة على مجتمعنا والبعض يعتبرها مظهرا للنضج والتمدين والحرية .

ومن اللافت للنظر أيضا أنه فى احدى الدراسات تبين أن حوالى ٦ ٪ من الطبيبات و٩ ٪ من المدرسات يمارسن عادة التدخين وهذه مؤثرات خطيرة .

وبجانب الأضرار الصحية للتدخين على المرأة فإنه يؤثر على حيوية جسمها ونضارته .

....

التدخين عدو لجمال البشرة :

تصاب بالجفاف وسرعة ظهور التجاعيد .

العينـــان :

انتفاخ الجفون واحمرارها وزيادة الترهل حول منطقة الجفنين .

الأســنان :

اصفرار اللون وتآكل المينا وظهور بقع سوداء عليها .

الشــعر :

يضعف ويكون أكثر عرضة للجفاف والتساقط ، كما قد يتغير لونه وبخاصة الشعر الفاتح .

الأصــابع والأظــافر :

يتغير لونها وتصفر .

الشباب والتدخين :

ان ظاهرة انتشار التدخين بين الشباب تحظى باهتمام عالمى ، وقد عقد اجتماع دولى فى فينسيا فى نوفمبر ١٩٨١ لمناقشة أبعاد هذه الظاهرة .

....

وقد تم نشر هذه الاحصائيات والحقائق العالمية بعد هذا الاجتماع :

كندا ٦ ٪ فى سن العاشرة

٣٩٪ تحت سن ١٨ .

النمسا ٣٠٪ بين سن ١٥ ــ ١٩ .

اثيوبيا ٢١٪ بين سن ١٥ ــ ١٧ .

● الدول الاسكندينافية فى دراسة تحت سن ١٥ سنة .

٥٪ ١٩٦٣

١٥٪ ١٩٧٥

ثم انخفضت الى ١٠٪ ١٩٨٠ وآخذة فى الانخفاض .

فى مصر ١٢٪ فتيات المدارس الثانوية

٣٥٪ الشباب

وفى فرنسا وجدت علاقة بين التدخين وممارسة الرياضة ، فكلما اهتم الشباب بالرياضة : قل تدخينه .

والرياضيون على المستوى الدولى ٧٥٪ لايدخنون والمشتركون فى الألعاب الأوليمبية ١٠٠٪ لايدخنون .

وفى استقصاء فى مصر بين الفتيات وكيف بدأن أول سيجارة أجابت الأغلبية ان عادة التدخين كانت عن طريق الأخ الأكبر ثم الصديقات . ومن الغريب أن البعض أجاب انها كانت عن طريق الأم ؟ ..

وعند سؤالهن لماذا تدخن ؟ .. كانت الاجابة :

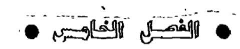
— تقليد ومحاكاة الصديقات والشلل .

— الاحساس بالبلوغ وانها حرة نفسها ورمز استقلالها .

— كرد فعل لمعاملة المراة فى المجتمع ومظهر من مظاهر التمدين .

— كرد فعل لضغط نفسى أو قلق .





التدخين والفلوس

، أنت تضع يديك فى جيبك لتشترى علبة سجائر وفى حالات عديدة يكون ذلك فى حد ذاته عبئا على ميزانية بيتك ..

والواقع .. ان هذا العبء هو اخف الأعباء ..

فالسيجارة تستنزف الكثير من ميزانيتك .. بل وميزانية الدولة ؟

هناك الكثير من المتاعب والموت المبكر ،والآثار الضارة على الأسرة بفقد عائلها مبكرا بسبب اصراره على الاستمرار فى التدخين !

وتقدير هذا من الناحية الاقتصادية صعب ، ولكن هناك من الفاقد ما يمكن تصوره وتقديره وعلى سبيل المثال :

— قلة الانتاج
— الطلب المتزايد للخدمات الطبية للمدخنين
— الحرائق والحوادث نتيجة التدخين . وقد تأكد ان ٣٠ ٪ من الحرائق تكون بسبب التدخين

وقلة الانتاج فى المدخنين له أسباب عديدة منها الزيادة الكبيرة فى التغيب عن العمل للاصابة بالنزلات الشعبية ، وهذا يسبب اضطرابا فى خطة العمل والانتاج علاوة على ساعات العمل الضائعة ..

والتدخين يقلل من العمر المتوقع ويزيد من نسبة العجز المزمن وكذلك أمراض الشعب الهوائية والصدر ، وشرايين القلب والسرطان ..

وكل ذلك يتطلب زيادة فى الخدمات الصحية من زيارات للأطباء ، الاقامة بالمستشفيات ، الأدوية ..

● وفى الولايات المتحدة .

— إجمالى الضرائب من التبغ ٦ مليارات دولار
— تكاليف علاج المدخنين ١١,٥ مليار دولار
— فقد ساعات العمل ٨ مليارات ساعة
— حوادث سيارات بسبب التدخين ١,٤ مليار دولار
— أى أن جملة ما تدفعه الحكومة ١٤٠ مليار دولار
— هذا علاوة على المبالغ الطائلة نتيجة الحرائق

وما يسببه الدخان من أمراض سرطان وكوارث والفاقد من الأراضى الشاسعة التى تزرع بالتبغ ..

● فى كندا :

— خدمات صحية كنتيجة للتدخين ٢٤٠٠ مليون دولار
— تغيب عن العمل ١٥٠٠ مليون ساعة
— تعويضات وتأمينات للمتوفين مبكرا ٥٠٠ مليون دولار

كل ذلك يبين مغالطة من يدعى أن للدخان فوائد اقتصادية أو مصدرا أساسيا للدخل القومى وان تحصيل ضريبة الدخان ولو أنها سهلة ومقبولة من الجماهير ، لكنها لا تعتبر اضافة للدخل القومى لكل هذه الآثار الاقتصادية والصحة الضارة ..

بذلك فأن التكاليف الاقتصادية أكثر من العائد ، وهذا العجز من المنتظر ان يتزايد فى المستقبل ..

وإذا كان هذا الحال فى البلاد المتقدمة فما بالك البلاد النامية والانسان فيها تحت مستوى الفقر فى الكثير منها ..

ويتحكم فى السوق العالمية للدخان ٧ احتكارات عالمية يقال عنها الاخوة السبعة وهى تسيطر على ٩ من ١٠ من التبغ فى العالم ..

وهى شركات ضخمة ذات نفوذ عالمى واسع وامكانيات متفوقة ومصاريف الدعاية سنويا للدخان ١,٨ بليون دولار ، ويا لها من مفارقات فى عالم يسود كثير من أرجائه نقص وسوء التغذية بل والجفاف والمجاعات !!

وقد جاء فى تقرير لمؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية ان هناك إكراميات تقدمها هذه الشركات للأحزاب السياسية الكبرى باعتبارها ضرورية لبقاء الشركات ومصالحها ؟!

....

● نظرة اقتصادية للدول النامية :

صارت الدول النامية سوقا واسعة لاحتكارات التبغ وشركات الدخان العالمية .. وهى تقدم صفقة شاملة من تعليم الفلاح زراعة التبغ إلى تمويل مصانع إنتاجه وضمان السوق اللازمة فى هذه البلاد بالدعاية المستمرة وتوفير فرص الربح للعائلات الحاكمة وأصحاب النفوذ ..

كما حذر برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة من النقص الخطير فى الحطب حيث أن المزارعين فى الدول النامية يستعملون حطب الوقود ويتطلب كل فدان يزرع بالتبغ حرق فدان كامل من الحطب ..

وفى هذا استنزاف للغابات المحلية علاوة على الأرض الزراعية الممكن استغلالها فى زراعة المحاصيل الزراعية المطلوبة ..

وفى بعض البلاد الافريقية صارت زراعة الدخان مصدرا مهما للدخل القومى ..

وازدياد تكاليف الرعاية الصحية نتيجة لزيادة استهلاك التبغ فى الدول النامية علاوة على الوفيات وانخفاض الانتاجية والزيادة المطردة فى تكاليف الخدمة علاوة على الخسائر المالية الناتجة من الحرائق والكوارث التى ترتبط بالتدخين .. كل ذلك لا يبرر اغراء زراعة التبغ كمحصول اقتصادى ..

● استهلاك الدول النامية فى الانتاج العالمى للدخان :

٥ ٪ ٦١ - ٦٣

٥٨ ٪ ٧٢ - ٧٤

ثم ارتفع إلى ٦٣ ٪ ومستمر فى الارتفاع !!

وقد قدر عدد المدخنين فى الدول النامية ٥٠ ٪ من الرجال البالغين وفى الصين ٢٥ ٪ من الرجال قبل سن ١٨ سنة ..

● وفى الهند تصل النسبة إلى ٣٠ من الرجال قبل سن العشرين

● وفى كثير من الدول النامية يزداد التدخين بين تلاميذ المدارس

● والتدخين بين السود فى جنوب افريقيا أعلى نسبة فى العالم

وعبوات السجائر التى تباع فى الدول النامية لا تحمل اى تحذير صحى ، وكمية النيوتين والقطران فى السجائر للدول النامية اكبر من الكمية المسموح فيها لنفس الصنف ونفس الاسم التجارى فى اوربا وامريكا الشمالية ..

والدخان غير المصنع يدخن فى بعض البلدان ويمضغ فى بلدان أخرى ..

وتستغل شركات الدخان عدم وجود قوانين منظمة لاستعمال الدخان ومحتوياته لتحول هذه البلدان إلى سوق كبير لتوزيع إنتاجها ..

● **وقد أعلن الدكتور هوفان رئيس منظمة الصحة العالمية أن نسبة المدخنين فى الدول النامية تتزايد ، وكانت الزيادة بين عام ١٩٧٠ ـ ١٩٨٠ على الوجه التالى :**

- **أفريقيا ٣٣ ٪**
- **آسيا ٢٣ ٪**
- **أمريكا اللاتينية ٢٤ ٪**

وقد قدرت لجنة من خبراء الهيئة الصحية العالمية من أن الآثار الضارة الناتجة عن زيادة استهلاك السجائر يمكن ان تقوض الانجازات فى ميادين الغذاء ومكافحة الأمراض فى الدول النامية ..

كما حذرت الهيئة بأن التركيز على الدول النامية فى مجال الدخان ستؤدى إلى كارثة اقتصادية وزراعية وصحية ..

وهناك حلقات متشابكة ومفرغة فى عالم التبغ . وقد اتجهت شركات التدخين العالمية لمنطقتنا العربية والدول النامية بعد انتشار الوعى ضد التدخين فى العالم الغربى ..

وفى كثير من البلدان فرضت الحكومة على شركات التدخين كتابة عبارة « التدخين ضار جدا بالصحة » ..

ولولا أن ذلك صحيحا ولا مجال للتشكيك فيه لما قبلت الشركات واستسلمت ..

ولو أن هناك ذرة شك فى ذلك لرفعت القضايا وطالبت بالتعويضات وهى شركات عالمية بالغة الثراء والنفوذ .. ولكنها

قبلت هذا وهى تدرك أن كثيرا من المدخنين ضعيفو الارادة يستسلمون لدعايتها المستمرة ..

ومن المؤسف انه بالرغم من ان القوى البشرية هى الاستثمار الأول فى الدول النامية ، فإن عدد المدخنين فى هذه الدول فى زيادة مستمرة ، مما ينهك الفرد ويستهلك صحته ويهدد قواه ..

ويصل التدخين ذروته فى متوسط العمر حيث المفروض ان الفرد فى قمة عطائه و إنتاجه ، والتدخين يقلل من هذا العطاء مما ينعكس على استثمارات الدولة بقلة الانتاج علاوة على ما ينفق على علاجه ..

وبذلك فهو يدمر صحته التى انفقت عليها الدولة أموال الشعب !

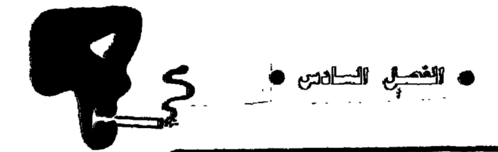
● ● ●

العلاقة بين التدخين والوفاة فى الاطباء اليابانيين

قام الطبيب كونو من جامعة الطب الصناعى وطب البيئة فى اليابان بدراسة العلاقة بين الوفاة بالسرطان وقصور الشرايين التاجية للقلب والتدخين فى ٥٤٧٧ طبيبا يابانيا على مدى ١٢,٧ سنة .

وقد وجد ان احتمال الوفاة من هذه الامراض يتناسب مباشرة مع عدد السجائر المدخنة يوما ، درجة الاستنشاق والسن الذى بدأ فيه التدخين .

كما وجد ايضا ان هناك علاقة بين الاصابة بسرطان الجزء العلوى من الجهاز الهضمى وعدد السجائر المستهلكة ..



حقائق .. وأرقام .. من مصر ..!

نسبة المدخنين	رجال	٣٩,٨ ٪
	سيدات	٠,٩ ٪

التدخين حسب السن	الحضر	الريف
مدخنين تحت سن ٢٠	٩,٢ ٪	٦,٢ ٪
٢٠ ـ ٤٠	٥٦ ٪	٦٠,٢ ٪
٤٠ ـ ٦٠	٦٨,٣ ٪	٧٣,٤ ٪
فوق ٦٠	٦٤,٩ ٪	٦٢,٥ ٪

سجائر	٨٧,١ ٪
شيشة . جوزة	١١,٩ ٪
بايب	١١,ـ ٪

ويبلغ عدد السجائر المستهلكة حالية حوالى ٥٠ مليار سيجارة سنويا دخان مستهلك

٣٤١٩٢ طنا	١٩٨٠
٣٠٨٩٥ طنا	١٩٧٩

أى بزيادة أكثر من ١٠ ٪ سنويا
متوسط كمية الدخان للفرد المصرى فوق ١٥ سنة ارتفعت من ٦٠٠ جم ١٩٧٠ الى ١,٤ كليو جرام ١٩٧٥ أى بزيادة قدرها ١٣٣,٣ ٪

فئات خاصة :

	رجال	سيدات
أطبـاء	٪ ٤٦,٨	٪ ٦,٩٧
مدرسون	٪ ٤٥,٤	٪ ٩,٩
رياضون	٪ ١٨,٥	—
قوات مسلحة	٪ ٥١,١	—

المعرفة بمضار التدخين :

أطبـاء	٪ ٩٦,٠
مدرسون	٪ ٦٧,١
رياضون	٪ ٨٨,٤
قوات مسلحة	٪ ٧٢,٥

عدد السجائر اليومية :

	أقل من ١٠ سجائر	١٠ ـ ٢٠	أكثر من ٢٠
أطبـاء	٪ ١١,٢	٪ ١٨,٤	٪ ٧٠,٤
مدرسون	٪ ١٤,٣	٪ ١١,٤	٪ ٧٤,٣
رياضيون	٪ ٢٦,٣	٪ ٢٧,٣	٪ ٤٦,ـ
قوات مسلحة	٪ ١,٣	٪ ٢٦,٥	٪ ٧٢,٢

نتائج الحملة ضد التدخين فى القوات المسلحة :

٤٩,٦ ٪ لا تغيير

٣٥,٠ ٪ انخفض معدل التدخين

١٥,٣ ٪ اوقف التدخين

معدل الاستهلاك السنوى تبغ السجائر للفرد البالغ فى مصر فى خلال العشرين سنة الأخيرة . . (تقارير الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء).

السنة	استهلاك التبغ السنوى للسجائر	متوسط استهلاك الفرد البالغ / فرد / السنة
١٩٧٦	٢٢١١٦٥٠٠	١,٠٠٥
١٩٧٧	٢٤١٧٧٠٠٠	١,٠٨٣
١٩٧٨	٢٦٢٥٨٩٠٠	١,١٣٢
١٩٧٩	٣٠٨٩٥٠٠٠	١,٢٩٦
١٩٨٠	٣٤١٩٢٠٠٠	١,٣٩٥
١٩٨٢	٣٨٠٠٠٠٠٠	١,٤٢٨
١٩٨٤	٤٥٥٦٢٠٠٠	١,٦١٥
١٩٨٥	٥٠٠٠٠٠٠٠	١,٧١٦

النيكوتين والقطران فى السجائر المصرية :

بالرغم من الجهود المبذولة لانخفاضها فما زالت عالية

نيكوتين	قطران	
١,٤	١٥,٥	كليوبترا ١٠٠ م
١,٣	١٧,٢	كينج سايز
١,٣	١٦,٥	بلمونت كينج سايز
١,٢	١٥,٢	بلمونت فلتر
١,٧	١٧,٩	نفرتيتى
١,٢	١٧,٥	فلوريدا

الطبيب والتدخين :

من استقصاء قامت بها نقابة أطباء القاهرة على حوالى ٥٠٠٠ طبيب فى القاهرة والشرقية ٤٢ ٪ منهم يدخنون

٧ ٪ اقل من ١٥ سيجارة

١٣ ٪ اقل من ٢٠ سيجارة

٢٣ ٪ اقل من ٣٠ سيجارة

٢٥ ٪ اقل من ٤٠ سيجارة

ووجد أن ٩٤ ٪ منهم يؤمنون بضرر التدخين

٧٥ ٪ منهم يرغبون ايقاف التدخين

والطبيب المدخن قدوة سيئة لمرضاه ولمجتمعه .

وقد هبط التدخين بين الأطباء فى انجلترا والولايات المتحدة هبوطا ملحوظا . ويجب على الأطباء أن يقلعوا عن التدخين وينتهزوا الفرصة لحمل مرضاهم على اتخاذهم مثالا لهم .

كما يجب أن نبصر طلبة الطب بنتائج التدخين وان نوضح لهم مسئوليتهم فى هذا الشأن مستقبلا .

....

احتكارات محلية :

وفى دراسة محلية وجد أن هناك ٧ مستوردين فقط للسجائر الأجنبية قد أثروا اثراء فاحشا من وراء ذلك .

وقد لجأت الدولة الى تصنيع السجائر الأجنبية محليا وبدأت فى توسعات فى الشركات المنتجة ويصل الانتاج الى ٦١ مليار سيجارة .

....

استهلاك الدخان فى مصر :

ان استهلاكنا من الدخان يرتفع بمعدل مرتفع ومتصاعد ويزيد كثيرا ويتنافس مع قدرتنا على زيادة السكان .

ويزيد عدد المدخنين بنسبة ٨ ٪ كل سنة وإذا كانت زيادة السكان حوالى ٢ ٪ سنويا فهذا يعنى أن ٦ ٪ من شباب مصر يدخلون عالم التدخين وهذا ناقوس خطر .

والخطورة ستزداد لأن متوسط سن الانسان المصرى ستزداد مع قدوم عام ٢٠٠٠ مما سيؤدى إلى ازدياد نسبة الاصابة بالسرطان .

وهذه الزيادة السريعة تتطلب زيادة استيراد الدخان الخام بالعملة الصعبة وهذا عبء ضخم على ميزان المدفوعات المصرى وكذلك التوسع فى صناعة الدخان عبء آخر من الممكن توجيهها لأولويات مطلوبة وكفانا أعباء متزايدة على الاقتصاد القومى .

والسجائر الأجنبية المستوردة والتى تنفذ الى داخل البلاد تزيد كميتها بحوالى ٢٥ ٪ سنويا .

وقد زاد الاقبال عليها وغالبية مستهلكيها من طبقة الحرفيين وحصيلة الدولة من الضرائب للدخان عام ١٩٨٠ هو ٣٣٤ مليون جنيه .

إلا أننا ننبه الى أنه لا يعقل أن يصل الدعم حتى للسجائر .

وكثير من دول العالم تضع شروطا والتزامات وضرائب ورسوما جمركية باهظة ولا نجد إلا محلات معدودة تبيع السجائر المستوردة أو لاتسمح بها قطعيا .

....

وهناك من يطالب بزراعة الدخان فى مصر ، بل لقد قدم أحد أعضاء مجلس الشعب سؤالا عن أسباب عدم الموافقة على زراعته .

● ومن المعروف أن زراعة الدخان فى مصر بدأت عام

١٧٩٠ فى مدينة الفيوم

١٨١١ احتكر محمد على زراعته

١٨٧٤ تمت زراعة ٦٦٣٧ فدانا

١٨٨٩ منعت زراعته فى مصر بأمر الخديو

وقد منعت زراعته بحجة أنه ردىء الصنف ويؤثر على دخل الدولة .

ومن يطالب اعادة السماح بزراعته يرون أنه يؤدى الى عائد اقتصادى عال لارتفاع عائد الفدان وكذلك توفير العملات الأجنبية التى تستورد بها الأدخنة من الخارج وكمصدر للعملات الأجنبية عن طريق تصدير الفائض .

واستيراد كيلو الدخان يتراوح بين ٣,٥ - ٤ جنيه بينما زراعته تتكلف ٥٠ قرشا . أما المعارضون لزراعته فيؤكدون أن أى سيجارة يدخل فى توليفها أكثر من عشرة أنواع وبذلك فلن نستغنى عن استيراد بعض الأنواع الأخرى فى حالة زراعته حتى يعطى للسيجارة الطعم والنكهة المقبولة لدى المدخنين .

وكذلك فهناك صعوبة حصر الأماكن المزروعة ، وبذلك فإن حصيلة الضرائب التى تجبى ستقل ، ومازال الجدل مستمرا فى هذا الموضوع بل ان هناك حاليا اتفاقيات مع السودان لزراعة التبغ لنا .

وهناك متناقضات متزايدة فى نظرتنا للتدخين تدل على حالة من انفصام الشخصية على المستوى العام .

● فانتاجنا يتضاعف بالرغم من علمنا بمضارها ومازلنا نتوسع فى انتاج هذه السلعة المدمرة للصحة والترويج لها ! ! .

● وزارة الصحة تعلن : التدخين ضار بالصحة ، ولجنة السياسات للدولة تعلن أن الخطة أن يرتفع انتاجنا من السجائر أضعاف انتاجنا العادى .

● عند حدوث اى اختناق فى التوزيع تنشط الهمة ويعلن رئيس مجلس شركات الدخان البيانات لطمانه الناس وللحد من ظاهرة طوابير السوبر .

وأن جهاز التسويق دائب المرور والحركة بالأسواق للقضاء على أية محاولة فردية أو اى اختناق فى التوزيع بما يضمن حصول كل مدخن على احتياجاته كاملة من السجائر السوبر فى المقام الأول وسائر الأصناف الأخرى التى ترضى أذواقهم .

....

— كما نتحدث عن ضائقة اقتصادية وازدياد أعباء المعيشة ، بينما ثمن علبة السجائر يمكن أن يطعم فردا فى أسرة أو ثمن علبة دواء لمريض أو ثمن كتاب أو تذكرة مسرح أو شراء أدوات رياضية .

— وبالرغم من الحد من الاعلان عن السجائر فإننا نرى حولنا اعلانات وملصقات ، بل الحملة مستمرة ليلا بانوار النيون وعلى أطول كبارينا (٦ اكتوبر) .

— الفرق الرياضية والبطولات والمسابقات واستقدام المغنين وكل ذلك بتنظيم شركات السجائر .

— بل لم يكتفوا بالدعاية فى الأرض بل امتدت الحملة للجو ، وفريق الطائرات الذى يزور بلادنا سنويا لتكثيف الحملة ولترويج السجائر .

سرطان الرئة فى مصر :

وقد أثبتت الدراسات التى أجريناها فى كلية طب عين شمس أن نسبة الوفيات من سرطان الرئة فى مصر ثلاثة أضعاف فى المدة من ١٩٥٢ إلى ١٩٧٩ وزادت بعد ذلك زيادة ملحوظة .

وقد ارتفع عدد المرضى بسرطان الرئة الذين يدخلون المستشفيات فى مصر كثيرا فى السنوات الأخيرة ، والمنتظر أن يتزايد العدد أكثر وأكثر ، لأن تأثير الدخان والتلوث الجوى يظهر بعد فترة طويلة .

وفى مدى سبع سنوات كانت الزيادة المسجلة فى مستشفياتنا كالآتى :

مستشفيات جامعة عين شمس زادت حالات سرطان الرئة ٩٦٨ ٪

مستشفيات جامعة الأزهر زادت حالات خمسة أضعاف

مستشفيات الاسكندرية زادت حالات سرطان الرئة ٣١٢ ٪

مستشفى صدر بالعباسية زادت حالات ستة وثلاثين ضعفا

جامعة أسيوط لم تدخل أى حالة فى سنة ١٩٧٣ بينما وصل عدد الحالات الى ٧١ حالة سنة ١٩٧٩

ومن ناحية أخرى بمراجعة حالات سرطان الرئة المكتشفة فى مصر على مدى السنين وكذلك عدد الحالات التى سجلتها وهى أكثر من ٤٠٠ حالة فقد وجدنا أنها تحدث غالبا بين سنة ٤٠ ـ ٦٠ سنة والغالبية الكبرى بين المدخنين ، والحالات تكتشف عادة متأخرا ونادرا ما تكتشف مبكرا .

بل ان التشخيص يتأخر بين ٦ أشهر الى سنتين بحيث لا يمكن التدخل الجراحى واستئصال الرئة المصابة وكثيرا ما تفسر الأعراض على أنها كحة دخان أو نزلة برد .

والنصيحة الغالية للمدخن هو الكشف الدورى على الصدر كل ستة اشهر أو سنة وأن كان الأجدى والأسلم هو الامتناع كلية عن التدخين .

● ● ●



• الفصل السابع •

العالم كله ..
.. ضد التدخين ؟

لم تقف هيئة الصحة العالمية مكتوفة الايدى امام التدخين .. بل دخلت المعركة بكل ثقلها ..

وهناك ايضا اغلب دول العالم .. لقد ادركت هذه الدول ابعاد الخطر الذى يهدد صحة الشعوب التى تدخن .. ومن هنا جاءت الخطط التى تهدف اولا واخيرا الى ايقاف عادة التدخين المدمرة .

تقوم منظمة الصحة العالمية بحملات على جميع صور الاعلان عن السجائر كما تقوم بتنظيم المؤتمرات والندوات والتى تبين الاضرار الصحية للتدخين ، وتدعو لتنظيم برامج منظمة ومكثفة للتثقيف الصحى .

ورسالة منظمة الصحة العالمية واضحة :

التدخين نقمة ، والصحة نعمة ، والاختيار لك :

كما جعلت عام ١٩٨٠ عام الحرب ضد التدخين ورفعت شعار « التدخين أو صحتك وعليك ان تختار » كما أنها تنبه الدول النامية الى شكل جديد من أشكال الاستعمار الا وهو الاستعمار السجائرى الذى يجعل من الدول النامية سوقا لبيع الانواع الرديئة من السجائر ذات النسبة العالية من النيكوتين والقطران وكذلك العمل على جعله محصولا اقتصاديا للكثير فى البلدان والتوسع فى إنتاج السجائر واستهلاكه بها .

وكل ذلك يؤدى الى تغير اتجاه رياح التدخين من العالم المتمدين الى بلدان العالم الثالث ، بينما اخذت الكثير من الدول المتقدمة خطوات ايجابية وفعاله للحد من التدخين وفى كل عام يصل عدد الذين يقلعون عن التدخين فى أمريكا واوربا بالملايين .

....

الولايات المتحدة :

أصبح التدخين بالفعل عادة الاقلية حيث يوجد الآن ٤٠ مليونا من المدخنين السابقين وذلك بعد أن ادانت الابحاث الطبية السيجارة وأثبتت علاقتها بقائمة طويلة من الامراض ابتداء من القلب والرئتين الى السرطان .

وهناك التحذير الصحى بقوة القانون على كل علبة سجائر تباع فيها أو ترسل لقواتها فى الخارج . ولكن هذه التحذير لا يشمل العلب المصدرة لدول العالم الثالث .

وهناك جمعيات كبيرة تؤدى رسالتها فى معاونة المدخنين للتحرر من قيود وسلاسل السيجارة والسعى الى عالم أفضل .

● وفى دول السوق الأوربية المشتركة عقدت ندوات وتوصيات للحد من التدخين وانشئت جمعيات تساعدها الدوله لتؤدى رسالتها وهى معاونة المدخن للامتناع عن التدخين .

بريطانيا :

تم نشر إحصائية تؤكد ان الضرائب التى تحصل عن بيع السجائر تصل الى ١,٦ مليار جنيه استرلينى بينما تتكلف الخسارة من الانتاج والتى تحدث بسبب اضرار التدخين حوالى ٤,٥ مليار جنيه استرلينى .

وان نصف إلى ثلث المدخنين يموتون بامراض ناتجة عن التدخين .

وقدرت عدد الساعات الضائعة بسبب اضرار التدخين بحوالى ٥٠ مليون ساعة سنويا فى بريطانيا .

وقد قدرت كلية الأطباء البريطانية ان اكثر من ١٥٥ الف بريطانى يموتون سنويا بسرطان الرئة !

وان مدخنى السجائر اكثر عرضة للوفاة فى الأعمار المتوسطة بنسبة الضعف من غير المدخن .

وقد ذكر التقرير ان على الحكومة والبرلمان ان يختار ما بين مصدر للدخل القومى (يقصد السجائر) وبين الحفاظ على الارواح والصحة والقدرة الانتاجية للمواطنين .

وفى يناير ١٩٨٠ قررت الحكومة البريطانية تحديد يوم الاربعاء ٩ فبراير ١٩٨٠ ليكون يوما يحاول فيه كل المدخنين الامتناع عن التدخين ولو لمدة ٢٤ ساعة .

وصار يوم ٩ فبراير فى انجلترا سنويا هو يوم الاقلاع عن التدخين ، وعلى المدخن ان يجرب ان يعيش يوما كاملا بلا تدخين ، وهذا اول الطريق الى دنيا جديدة سليمة صحيحة .

وهناك حملات عديدة تحت رعاية مجلس التثقيف الصحى وقد أصدر

دراسة تدل على ان هناك أدلة عديدة تدين التدخين وان التدخين قاتل للبشرية أكثر من المجاعات والحروب والكوارث .

وبدأت الأصوات ترتفع ضد التدخين .

واصدرت الهيئات الطبية هناك ان من يستمر فى التدخين بعد ذلك يتسم بالغفلة .

ويقدر انه قد امتنع عن التدخين على الاقل حوالى مليون فرد !!

وقد ظهر اتجاه الى انتاج ما يسمى بالسجارة المأمونة وهى لفائف مصنوعة من تبغ تم تنقيته من مادة القطران الى حد ما !!

ولكن الدوائر الصحية اثبتت ان هذا النوع من السجائر لا يقل خطورة ، اذ انها تشجع المدخنين على زيادة عدد السجائر .

بل ان الجرائد البريطانية قادت حملة للموقف غير الاخلاقى لملكة انجلترا بأعطاء جائزة التصدير الاولى لشركة سجائر بريطانية .

ومازالت كلية الاطباء الملكية البريطانية تنشر التقارير عن الاثار الضارة للتدخين والخطوات الايجابية الواجب اتخاذها ، وهذه الجهود البريطانية ادت الى الاقلاع عن استهلاك الدخان .

وفى فرنسا :

شكلت لجنة قومية لمكافحة التدخين واصدرت بيانا بأن التدخين هو العدو الأول للفرنسيين وان ٣٥ الف شخص يقتلون سنويا نتيجة التدخين (١٥ ألفا منهم بالسرطان) .

وان قتلى التدخين ٤ امثال ضحايا حوادث السيارات وان ٢٠٪ من حالات الاجهاض ترجع الى تدخين الامهات اثناء فترة الحمل .

وفى فرنسا اعدت مستشفيات خاصة يتردد عليها الفرنسيون الراغبون فى امتناع عن التدخين . وتقوم هذه المستشفيات بتطهير الأبدان من سموم التبغ وخاصة النيكوتين والقار .

ويستخدم العلاج النفسى لمن يريد على حساب الدولة من أجل تقوية

ارادته ومساعدته على اتخاذ قرار بالامتناع عن التدخين حرصا على صحته ونشاطه وحيويته .

وهناك قانون يطبق بحزم على من يدخن فى الاماكن الممنوعة .

وقد صدرت هناك القوانين اللازمة لبرامج المكافحة لتطهير الابدان من سموم السجائر .

وقد قامت السيدة سيمون فيل وزيرة الصحة الفرنسية بالاقلاع عن التدخين بعد ان كانت مدمنة بل شنت حملة للحد من استهلاك التبغ فى فرنسا .

....

فى ايطـــاليا :

هناك حملات نشطة للحد من التدخين ومنع جميع صور الاعلان عن التدخين .

واعلنت الهيئات الطبية ان الذين يقلعون عن التدخين يقللون من خطر الموت من تاثير التدخين حتى بعد ان يكونوا قد مارسوا التدخين لاعوام عديدة .

....

فى ألمــــانيا :

نفس الوعى ضد التدخين ووزيرة الصحة الالمانية السابقة السيدة / كرترينا فولكى دخلت مصحة لمدة ثلاثة اسابيع قبل توليها منصب وزيرة الصحة لانها لا يمكن ان تكون محلا للثقة كوزيرة للصحة وهى تدخن ..

فى اليابان :

لم تكتف الحكومة بيوم واحد لايقاف التدخين بل جعلتها ثلاثة ايام كل شهر مثلا :

٧ ، ١٧ ، ٢٧ من شهر ينـاير
٥ ، ١٥ ، ٢٥ من شهر فبراير
٨ ، ١٨ ، ٢٨ من شهر مـارس

وهكذا شهريا

وعمال المصانع هناك يمتنعون عن التدخين والكل يسعى للتخلص مما يحد من الانتاج .

....

فى روسـيـا :

ترفع شعار محاربة التدخين أو كيف تصون صحتك ، وهناك خطوات فعاله اخذت لمجابهة هذا التحدى الذى يمثل اقوى التحديات امام الطب الوقائى .

....

خطـوات عربية .

الكـويـت :

من الدول التى لها دور بارز فى مجال المكافحة والجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان تعقد الندوات ولها مطبوعات .

وقد عقد هناك المؤتمر الثامن لمكافحة الدرن لمنطقة الشرق الأوسط فى فبراير ١٩٨٣ وقد وجدت أثناء حضور المؤتمر ان هناك ـ مع هذا المؤتمر ـ برامج معدة لمكافحة التدخين ، وقد تكونت هناك لجنة لمتابعة برامج المكافحة من وزارة التجارة والصناعة وبلدية الكويت ووزارة الصحة العامة وقامت بالاتصال والتنسيق مع الجهات المعنية بإصدار القرارات التنفيذية .

فى السعودية :

هناك اسبوع التوعية بمضار التدخين وتقام مسابقة تعقد سنويا للقصة الفائزة فى هذا المجال بين تلاميذ المدارس ، وقد فازت قصة الطالب احمد سعيد من مدرسة مكة المكرمة الثانوية « قصة انتصار الحكمة » عن عام ١٤٠٦ هجرية .

....

دول الخليج :

ان دور الخليج العربى فى مجال مقاومة عادة التدخين والحد من انتشاره تحظى بتقرير دولى ..

وقد تضمنت قرارات وتوصيات المؤتمر العاشر لمجلس وزارة الصحة للدول العربية فى منطقة الخليج هذا العمل وشملت التوصيات :

١ ـ وضع العبارة التحذيرية على علب السجائر والتبغ المبيعة وكتابة هذه العبارة بصورة واضحة وبلون لافت للنظر على علب السجائر وكذلك كتابة النسبة المئوية للقطران والنيكوتين باللغة العربية على علب السجائر .

٢ ـ منع استيراد تبغ السجائر ذات النسبة العالية من القطران والنيكوتين وزيادة الرسوم الجمركية والضرائب على منتجات التبغ .

٣ ـ انشاء مختبر لتحليل التبغ والسجائر المستوردة للتاكد من أن محتوياتها مطابقة للمواصفات .

٤ ـ منع التدخين فى المدارس والمعاهد ومنع التدخين فى الاماكن العامة مثل دور السينما والمستشفيات والدوائر الحكومية ووسائل النقل العام .

....

تجربة سنغافوره :

تعتبر سنغافوره الدولة النامية الرائدة والقدوة فى مجال مكافحة التدخين والمخدرات ، والقوانين هناك رادعة .. فالعقوبات تصل الى الاعدام .

والقوانين هناك والحملات ضد التدخين فى كل مكان .

وهناك وزارة للحفاظ على النظافة البيئية ومنع التلوث ورفعت شعارا :

ان لكل مواطن الحق وكل الحق ان يحيا فى بيئة نظيفة حتى يستطيع ان يحقق الانتاج بمستوى رفيع .

وهذا البلد الصغير صار اقل البلدان فى الدنيا استهلاكا للسجائر ، وعلى الطريق لمنعه نهائيا ، ورئيس الدولة (لى كوات يو) يحرص على الا يدخن اى انسان فى حضرته ، حتى ولو كان رئيسا لدولة اجنبية .

والوسائل الاعلامية هناك ضد التدخين فى كل مكان ، بل اذا ادرت الراديو على إذاعة سنغافورة فإنك تستمع اغنية عصرية عنوانها : غير نمط حياتك واتخذ قرار حاسما بالكف عن التدخين فورا لتنقى رئتك وتصبح احسن صحة .

والراديو والتليفزيون يذيعان الندوات التى تعقد لشرح مضار وأخطار التدخين للمواطنين .

والجرائد والمجلات والملصقات فى كل مكان تؤكد إصرار الحكومة فى هذه الجزيرة الصغيرة وعزمها على منع التدخين كلية .

ويكفى ان غرامة المخالف فى الاماكن المغلقة ٥٠٠ دولار سنغافورى .

ولذلك نجحت سنغافوره لانها بجانب ادراكها لدور التثقيفى فى الحد من التدخين وانتشاره قامت ايضا بوضع التشريعات الفعالة والقوانين التى تنفذ بدقة .

....

سلطة عمان وخطوات ايجابية ضد التدخين :

حذرت وزارة التجارة والصناعة فى عمان شركات الدخان بأنه سيمنع استيراد اى سجائر تحتوى على اكثر من ٨,. مجم من النيكوتين و١٢ مجم قطران .

وان حوالى ٧٠٪ من انواع السجائر المستهلكة سيمنع تداولها ابتداء من ١ اكتوبر ١٩٨٧ ما لم تلتزم بهذه النسبة .

وبقوة القانون تكتب كمية النيكوتين والقار على كل علبة سجائر ، كما يكتب التحذير التالى :

التدخين السبب الرئيسى للسرطان وامراض الرئة والقلب والشرايين .

وقد منع هناك التدخين فى وسائل النقل العام وكذلك فى مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات ومازالت الحملة مستمرة للحد من الوباء الوافد على هذه البلاد ..

● ● ●


EFFAT
87 عفت



• الفصل الثامن •

وداعاً للسيجارة ..

ان التدخين نوع من الانتحار البطىء ومهما كانت سيكلوچية المدخن ونوعيته والتى سبق ان بيناها ، فالتوقف عن التدخين ممكن .
ومن الغريب ان البعض يصر على التدخين بالرغم من اضراره ، مع ان الضرر حقيقة علمية مؤكدة .

وهناك تفسيرات مختلفة لهذا الموقف :

— هل لأن المدخن أضعف من ان يكف عن التدخين ؟

فهو ضعيف الارادة أو لا يتحمل المضايقات فى الفترة الأولى من الامتناع !

— أم هل أقصر نظرا ويعانى من عدم وضوح الرؤية المستقبلية وعدم التفكير فى الأمر بصورة جدية !

— وكثيرا ما نسمع من يقول : انا دخنت فترة طويلة ، وإذا كان هناك ضرر فلابد ان يكون قد حدث ولا فائدة من الايقاف .

وهذا غير صحيح فالاحصائيات تؤكد انه مهما طالت فترة التدخين فان الايقاف يعقبه تحسن الصحة العامة والنقص المستمر فى احتمال الاصابة بالأمراض .

وهناك من يقول :

— لابد ان أموت يوما ، والأسهل ان أموت فجأة بسكته قلبية .

والرد على ذلك : من ادراك ان الوفاة تحدث نتيجة لذلك قد تصاب بمرض قد ينغص عليك حياتك .

— السيجارة تساعد على العمل .

وهذه أكذوبة كبرى ، فهناك ملايين يعيشون ويفكرون ويعملون ويبدعون بدونها .

— دعنى اتمتع بالحياة .

هل النهجان والكحة وقلة المجهود وفقدان حاسة التذوق والشم تمتع ؟ والأمراض التى تقعد الشخص فى خريف حياته هى استمتاع ؟

— لا داعى لتخويفى من السرطان فهو سيأتى فى آخر العمر .

ولكن من يدرى متى يبدأ ؟

ومن يبدأ التدخين مبكرا يكون عرضة أكثر للسرطان فى سن مبكرة

ومن يدخن لفترة طويلة ولا يصاب بالسرطان قد يصاب بأمراض أخرى مثل تصلب الشرايين والربو وانتفاخ الرئة .

— وحتى مريض السرطان ، فإن امتناعه عن التدخين يحميه من المضاعفات بعد العمليات الجراحية .

ومن الطريف ان الملك چورچ الخامس ملك انجلترا السابق عملت له عملية استئصال لرئته لاصابته بسرطان الرئة ولكنه توفى بعد علم لاصابته بجلطة فى القلب بسبب عودته للتدخين .

وفى مرضى سرطان الفم والحنجرة فقد يعود السرطان مرة أخرى بعد علاجه إذا استمر الشخص فى التدخين .

— وكثيرا ما يقول البعض أنا لا أقدر وأنا أعرف انى سأفشل !

وتلك أكذوبة أخرى بعدم القدرة على الامتناع .

ولا تيأس فإذا فشلت مرة فلابد وان تنجح كما نجح الملايين .

— أو انا استعمل فلترا اومبسما فأنا فى أمان .

وهذا أمان كاذب ، فالفترات لا تمنع كمية كبيرة من النيكوتين والمشتقات الأخرى من ان تصل إلى رئتيك ودورتك الدموية .

وحتى الآن بالرغم من الملايين التى صرفتها وترصدها الاحتكارات العالمية للدخان فلم تتمكن من إنتاج سيجارة مأمونة .

— وأحيانا نسمع من يقول : أنا مدخن مزمن ولا يمكننى التوقف عن التدخين !

والحقيقة ان التدخين عادة وليس ادمانا وهذه حقيقة علمية لانه لا ادمان فى السيجارة وهذا بخلاف المخدرات التى مع تكرار تعاطيها فان المادة تصل إلى المخ ويشبع بدرجة يصبح معها جزء مكون لهذه المراكز ومع نقص المادة أو عدم وصولها للمراكز الحسية كثيرا ما يحدث تهييج يعقبه هبوط حاد وأحيانا فشل فى أداء وظيفتها .

أما فى الدخان فانه مع تكرار العادة تتعود وتتعايش مراكز الحس

فى المخ مع النيكوتين ، وعندما يتوقف الشخص عن التدخين فكثيرا ما يصحب ذلك فى البداية بعض المظاهر الوقتية مثل انحراف المزاج أو التوتر أو عدم التركيز ولكنها سرعان ما تزول إذا أصر المدخن كما سبق ان ذكرنا .

وسائل للاقلاع عن التدخين

● الأبر الصينية :

يرى البعض انها وسيلة ناجحة للاقلاع عن التدخين أحيانا ولم يعرف بعد الأساس العلمى لذلك وربما عنصر الايحاء مهم وقد قدرت الهيئة الصحية العالمية ان حوالى ١٤ ٪ من المدخنين تنجح معهم هذه الوسيلة .

● عملية جراحية بدون تخدير :

بعمل غرزة صغيرة جدا فى مكان معين فى صوان الأذن شاملة الجلد وجزء من الغضاريف وهى توضع فى الأذن اليمنى لمن يكتبون باليمنى وبالعكس فى حالة أولئك الذين يكتبون باليسرى وتترك الفتلة لمدة شهر .

وتظهر نتيجة هذه العملية بعد ٦ ساعات فى اجرائها كما يقال .

● وسائل أخرى .

لجأ البعض إلى التنويم المغناطيسى والتحليل النفسى ، وهناك العديد من الأودية والمباسم وأنواع من اللبان .

ولكن لا بديل عن قوة الارادة والتصميم حتى تنجح محاولة الاقلاع عن التدخين .

● العلاج الجماعى خير وسيلة للاقلاع عن التدخين :

فالتدخين عادة لازمة اجتماعية وكثيرا ما تبدأ كنوع من التقليد وحب الاستطلاع والمشاركة للزملاء وللأصدقاء .

- وكما بدأت العادة وسط مجموعة فمن الممكن ومن المفيد ان يكون العلاج وسط مجموعة أيضا من المعارف أو الأصدقاء .

والبرنامج الذى يعد لذلك غالبا ما يستمر خمسة أيام ويناقش فيه وتعرض الحقائق عن التدخين ، خطورته ، وكيفية الاقلاع عنه ، وتوضع برامج تعليمية بكل وسائل الاعلام فى نشرات ، مطبوعات ، وسائل مسموعة ، افلام والتركيز على ان الاقلاع ممكن ولابد من اتخاذ القرار والتسلح بقوة الارادة والاصرار والعزيمة .

....

● والآن جاء دور السؤال الهام : كيف تقلع عن التدخين ؟

عزيـزى المدخـن :

— أعرف أولا أى المدخنين أنت وحلل عادة التدخين عندك لعدة أيام .

— وانتبه لكل سيجارة تدخنها : متى تدخنها أو الفترة الزائدة للتدخين .

كم عدد ما دخنت ، هل هى مرتبطة بعادة أخرى كشرب القهوة أو الشاى أو جريدة الصباح ودون مشاهداتك إذا أمكن ، وكن صريحا مع نفسك ، ولماذا تدخن وانتبه لعقلك الواعى والباطن .

— اتخاذ القرار بعدم التدخين هو الخطوة الأولى والاصرار على ذلك ، وعلم النفس يحبذ تصور شخصيتك وعاداتك بدون سيجارة والدافع القوى للاقلاع .

— وقد يحتاج البعض للاقلال من عدد السجائر أو كمية الدخان المستنشق أو اشعال السيجارة وأخذ النفس أقل أو اشعالها وعدم تدخينها أو اطفائها ، وجزء كبير مازال بها أو تدخين نوع يحتوى على نسبة أقل من النيكوتين والقطران .

— بصر نفسك انك ربما يقابلك بعض المعاناة والمضايقات وقد يمتد ذلك أسبوعا أو أسبوعين ولكنك ستقابلها بمزيد من الاصرار .

— حدد يوما لايقاف التدخين وأخبر أفراد أسرتك وأصدقاءك بالقرار .

— راقب نفسك بعد الامتناع ولا تنس انها معركة وانك ستضيف إلى شخصيتك بعدا جديدا بالثقة فى النفس والتغلب على الصعاب وحلاوة الانتصار ، هذا علاوة على الصحة الجيدة والعمر الطويل بإذن الله .

— تكرار المحاولة مهم فإذا لم تنجح فى أول مرة فستنجح فى مرة قادمة .

والملايين غيرك أدوا هذا الامتحان واجتازوه وأنت لست أقل من أحد منهم وتمسك بارادتك .

— لا تستسلم للاغراء أو من يثبط عزيمتك أو من يعزم عليك أو من يهزأ منك ، وعليك ان تخرج من ذل السيجارة وسجن تلك العادة إلى متعة الصحة وليس متعة التدخين كما يصورها البعض .

....

● وهناك عوامل مساعدة فى فترة الايقاف :

— اشرب الماء بكثرة ، فهذا يساعد على تخلص الجسم من النيكوتين ونداءه كما يساعد على عدم السعال .

— كرر غسل أسنانك وفمك والغرغرة .

— ضع تنظيما غذائيا فى تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة

وحتى لا يزيد وزنك ، والبعض يعود إلى التدخين لهذا السبب .

— حدد برنامجا للبدء فى تمرينات رياضية او المشى أو الانشغال بعمل يدوى او ذهنى أو التواجد مع الناس وعدم الجلوس منفردا .

— قد يساعد البعض انشغال يديه بسبحة أو سلسلة أو مضغ اللبان .

— دافع القدوة قد يكون عنصرا مهما للاقلاع ، فالأب أو الأم المدخنان قدوة سيئة لأطفالهم فيشبون مدخنين علاوة على تعرضهم للاضرار فى جو منزل معبأ بالدخان كما سبق ان ذكرنا .

— والشخصيات العامة عليها مسئولية عامة كقدوة إذا ظهرت صورتهم أو افلامهم وهم يدخنون ، وعلى ان أؤكد ان الطبيب كقدوة لمن يخالطهم ومرضاه عليه مسئولية كبيرة كدعاية للطب الوقائى وعليه الامتناع عن التدخين ، والأطباء يجب ان يكونوا الطليعة فى مقاومة التدخين .

— العامل الاقتصادى مهم بعد ارتفاع ثمن السجائر وتزايد مطالب وتكاليف الحياة وماذا تسمى المدخن الذى يدفع يوميا نصف جنيه أو جنيهين أو اكثر فى المتوسط ـ يستهلك الدخان ٧ ٪ من دخل الأسرة المصرية ـ هل نسمى ذلك انانية .. عدم مبالاة ، شراء الضرر ام ماذا ؟

— ولا تنس ان ثمن الدخان قد يساوى لعبة أو دواء لطفلك او شراء اى وسيلة تسلية وتثقيف ، وقد يساوى ثمن السجائر علاوة او اكثر تنتظرها السنين وتجاهد فى سبيل الحصول عليها . وقد يكون ادخارك لثمن السجائر يوفر لك رحلة عمرة أو أداء فريضة الحج ، وأنا لا اطالب البعض للتبرع بثمن السجائر فهذا لا يحدث إلا فى المدينة الفاضلة أو مع من صح ايمانه ويدرك انه لا يصح ايمانه وجاره وأخوه المسلم جوعان .

وهكذا إذا كنت تنفق على الأقل نصف جنيه أو جنيهين يوميا فإذا اقتنعت فانك توفر بين ١٥٠ ـ ٧٠٠ جنيه سنويا فما بالك إذا حسبنا ما توفره خلال سنوات طويلة يتيح لك استغلاله فيما يفيدك علاوة على تمتعك بصحتك وعافيتك .

أما إذا عاندت فانك تشترى الأمراض وفى عشرين عاما تكون قد اشتريت نزلة شعبية مزمنة ، قصورا بالذورة التاجية للقلب أو سرطان الرئة بمبلغ وقدره .. ؟

....

● فئات خطرة :

وهناك فئات يجب توجيه عناية خاصة لوقايتها من آثار التدخين ، وهناك ضرورة طبية للامتناع عن التدخين :

— كل من يدخنون بافراط .

— المصابون بأمراض متصلة بالتدخين .

— الشرايين التاجية للقلب .

— مرضى النزلات الشعبية والربوية .

— عند زيادة حموضة المعدة أو مرضى القرحة .

— مرضى شرايين الأطراف وخصوصا عند وجود البول السكرى .

— الذين يحضرون لعمليات جراحية لان احتمال المضاعفات اكثر أثناء التخدير وبعد العملية وكذلك تعرضهم للسعال مما قد يؤدى إلى حدوث أو تكرار الفتق أو مضاعفات فى مرضى العيون .

— النساء الحوامل .

— الأشخاص الذين عليهم مسئولية خاصة تجاه حياة الأخرين مثل قائدى الطائرات التجارية .

— بعض الأمراض التى تؤثر على الرئة وتسبب آثارا ضارة يضاعف من أثرها التدخين مثل امراض الرئة فى بعض الصناعات .

— وهناك فئات أخرى يجب اقناعهم وهم الفئات الموجهة للرأى

مثل العاملين فى الهيئات الصحية والطبية وخصوصا الأطباء ، المدرسين ، العاملين فى مجال الاعلام ، الممثلين ، رجال الدين .

— ولا شك ان المشاركة الايجابية لرجال الدين بخطبهم ومواعظهم المتكررة سيكون لها مفعول أكيد فى حملاتها ضد التدخين .

....

● الحرية الشخصية والتدخين :

عندما نبصر المدخنين باضرار التدخين فكثيرا ما يتردد القول لا داعى للتدخل فى الحرية الشخصية ، وأتركونا نتمتع ولا تطاردونا بأشباح المخاطر التى تقولون عنها وهى مزاجى ومتعتى الوحيدة فى حياتى وأحيني اليوم وأمتنى غدا ؟

ولكن لا .. فإن السيجارة دين مؤجل السداد يقوم صاحبه بسداده بعد فترة من صحته وعافيته وقدرته وهو دين مركب متزايد يجىء سداده فى فترة العسرة .

وخطورة السيجارة ان تاثيرها على الفرد بطىء ومفعول تراكمى يوما بعد يوما وسنة بعد سنة وعندما يكبر الفرد فى السن وتقل قدرته وتضعف صحته يصاب بالمزيد من الأمراض التى لها علاقة بالتدخين وتزداد متاعبه فى سن هو فى حاجة فيه إلى رصيده من الصحة التى بددها وعليه ان يدفع الضريبة فادحة .

ومن ناحية اخرى فاننا شعب مضياف ، وهناك من يصر ويقسم عليك لمشاركته التدخين بل ربما يهزأ بك إذا اخبرته انك لا تُدخن او امتنعت عن التدخين ، وفى هذه الحالة فانت لا تحارب نفسك فقط بل وتحارب الآخرين الذين يحاولون احباطك .

ويكفى انها السلعة الوحيدة التى تباع وعليها اقرار بانها مضرة بالصحة ؟

التدخين غير المباشر :

صديقى المدخن

إذا كان لك حرية التدخين وأنت مصر عليه فيجب ان يكون فى أماكن خاصة وليس فى الأماكن المغلقة ، ولا نريد ان نحتمى بالقانون فقط بل بالعرف والذوق العام واحترام حرية الآخرين فى جو وهواء نظيف نقى من الدخان ولا تعتدى على حريتى ولا أريد ان اتعرض لآثاره الضارة وأكون مدخنا رغم أنفى .

وهناك من يصاب بالحساسية من رائحة الدخان أوتبدأ نوبات مرضى الربو والسعال بمجرد تواجده فى مكان به مدخن .

ومخالطو المدخنين وخاصة فى الأماكن المغلقة سيئة التهوية أو فى وسائل المواصلات العامة يتعرضون لاثاره الضارة مثل ما يصيب المدخنين .

وقد وجد ان غير المدخن يستنشق حوالى ٢٠ ٪ من دخان السجائر فى الأماكن المغلقة وفى الولايات المتحدة الأمريكية تقوم الممثلة العالمية دين رينولدز بحملات ضد التدخين شعارها :

« إذا أردت ان تموت فهذه هى ارادتك ، ولكن من حق الذين لا يدخنون ان يستنشقوا هواء نقيا » وفى دراسة أمريكية فان جهاز المناعة فى المدخن قد اعتاد العمل لسنوات طويلة مع الدخان وفى حالة تحفز دائم لمواجهة الدخان ، بينما جهاز المناعة فى غير المدخن أقل تحفزا ، ومن هنا يتزايد الاستعداد عند البعض للاصابة بعدد من أمراض المدخنين .

وان كانت الاصابة بالأمراض أكثر وأعظم وعمر المدخن أقصر وفى بلادنا فان الضرر أشد مع التلوث العام للبيئة

وبذلك فان التلوث الجوى يصاحبه توزيع مجانى واجبارى للاضرار على المواطنين وخصوصا مع ازدياد العوادم من لوريات النقل والاتوبيسات التى توزع مضارها على كافة شوارعنا بجانب دخان مصانعنا ، وهناك ايضا تلوث آخر .. تلوث ذاتى مدفوع الثمن بملايين الجنيهات سنويا وبالعملات الصعبة ونتيجة التدخين يصيب المدخنين ويطارد غير المدخنين .

....

حرية وواجب غير المدخنين :

مما سبق تبين ان المدخنين لا يتعرضون وحدهم للمخاطر بل يعرضون غير المدخنين للاضرار . وفى دراسة فى الولايات المتحدة .

تبين ارتفاع نسبة أول أوكسيد الكربون فى دماء غير المدخنين تتجاوز حد الادمان وتقترب من نسبة المدخنين علاوة على النيكوتين والقطران وما فيه من مضار .

لذلك فان المدخنين إذا اصروا على ممارسة هوايتهم فان هناك ملايين غيرهم يزيدون عنهم عددا لا يدخنون ومن حقهم ان يمارسوا حريتهم أيضا فى جو نقى .

وفى الولايات المتحدة الأمريكية تبين من استطلاع لرأى غير المدخنين ان ١,٧ ٪ اعربوا عن ضيقهم إذا تواجدوا فى مكان مع شخص مدخن وقد اصدر الكونجرس الأمريكى قانونا لحماية حقوق غير المدخنين من اعتداء المدخنين الذين يعكرون صفوهم ويلوثون الجو بدخانهم القاتل .

وخصص لذلك اماكن خاصة للمدخنين فى وسائل النقل والطائرات والأماكن العامة .

وعلى غير المدخنين المحافظة على حقهم بل واجب عليهم ان

لا يسمحوا للمدخنين بالاعتداء على حريتهم وصحتهم وكفانا تلوث جوى عام وفى العالم الآن يرتفع شعار :

« الهواء النقى حق مشروع للجميع »

وقد حذرت هيئة الصحة العالمية من آثار هذا التدخين السلبى وأكدت انه تهديد لحياة غير المدخنين بل له تأثير مدمر على صحته حتى قبل ان يولد إذا تعرضت أمه للدخان وهى حامل ثم يلازمه الضرر بعد ذلك فى مراحل حياته .

وصار الشعار لغير المدخنين الآتى :

« من فضلك لا تقتلنى بسيجارتك »

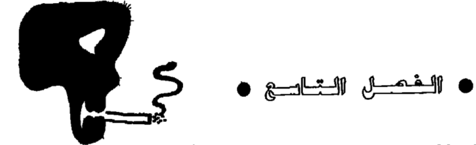
ومن الناحية الانتاجية فان الاحصائيات العالمية تبين ان التغيب عن العمل ثلاثة أضعاف فى المدخنين .

وكذلك يتعرض مكان العمل والانتاجية للاضرار من الدخان وربما الحريق .

وفى اليابان أعلن رئيس مجلس إدارة شركة لانتاج السيارات جائزة تعادل ١٣٠ دولارا شهريا لمن يقلع عن التدخين .

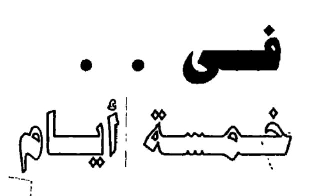
فالسيجارة تستغرق ٥ دقائق .. فإذا كان التدخين بمعدل ٨ سجائر أثناء العمل فإنه يستغرق ١٧ ساعة فى الشهر وهو يوازى ١٣٠ دولارا شهريا ، هذا علاوة على الاضرار الصحية المتزايدة للعامل التى تنتج من التدخين .

● ● ●



• الفصل التاسع •

الاقلاع عن التدخين .. في .. خمسة أيام



تنظم جمعية الاعتدال الدولية لمكافحة المسكرات والتدخين خطة علاج جماعى للاقلاع عن التدخين وقد نجحت هذه الخطة مع الكثيرين فى مختلف بلاد العالم . ويشرف على هذه الخطة البروفسور آرثور سميث الخبير فى علم الاجتماع .

وقام فرع هذه الجمعية فى مصر بتنظيم عدة برامج فى الكثير من المدن بمصر . وقد عقدت أخيرا دورة لهذا البرنامج بالاشتراك مع كلية طب عين شمس .

وتعطى المحاضرات باللغة الانجليزية مع ترجمة فورية إلى اللغة العربية .

●● والآن .. هذه هى تفاصيل هذا البرنامج :

خطة الخمسة أيام :

مرحبا بكم إلى خطة الخمسة أيام للاقلاع عن التدخين .. مرحبا بكم إلى حياة أفضل .

● اليوم الأول :

لاشك أنك جاهدت لمدة طويلة كى تقلع عن التدخين لاسيما بعد أن أدركت عدم جدواه وخطورته الصحية والمادية .

إلا أن عادة التدخين ليست بالعادة السهلة إذ أنها تختلف عن باقى العادات الأخرى .

فهى تؤثر على أعصابك وقلبك وعينيك وعلى جسمك كله .

إنها عادة معقدة ، والآن الناس يتباهون بأنهم قادرون على الاقلاع عنها متى شاءوا .. ولكن هل هم يفعلون ذلك حقا ؟

لماذا لا يتوقف المأسورون لهذه العادة عن التدخين ؟

معظمهم يفتقد إلى خطة شاملة محكمة مؤسسة على مبادىء صحية ونفسية تهدف إلى تقوية الارادة وشحذها للصمود امام عادة التدخين والتقلب عليها .

والآن انت على وشك الاقلاع التام عن التدخين .

صحيح انك قد تجابه بعض الأوقات الصعبة ، ولكن تذكر بأن هذه المصاعب يمكن الاقلال منها لدرجة كبيرة إذا كنت أمينا فى اتباع برنامجك اليومى .

وهل يمكن مقارنة بعض الأوقات الصعبة التى قد تمر فيها فى طريق إقلاعك ، بما قد تتعرض له من أمراض عضال نتيجة استمرارك فى التدخين أو بعملية جراحية خطيرة قد تضطر لاجرائها لانقاذ حياتك ؟

إذن استعد الآن كى تعيش حياة أفضل وتتمتع بصحة أوفر . إنك تستطيع الاقلاع إذا أردت ذلك .

هذه الليلة سنبدأ من ا ، ب ، جـ .

خطط برنامجك اليومى بحيث تأوى مبكرا إلى فراشك هذه الليلة ، وإليك الأسباب لذلك :

١ ـ لراحة أعصابك . وفى الصباح ستدرك ذلك جيدا بعد أن تكون قد نلت قسطا وافرا من النوم .

٢ ـ فى الصباح انهض مبكرا ، وستستطيع ذلك بسهولة لأنك ستشعر بالنشاط بعد ليل طويل .

٣ ـ إذا كنت معتادا على تناول مشروب ساخن فلا بأس من ذلك ، ولكن لا تتناول أية سوائل أخرى .

وعليك أن تمتنع عن المشروبات الكحولية لمدة خمسة أيام .

٤ ـ ردد لنفسك عدة مرات القرار الذى اتخذته : « اختار إلا ادخن منذ هذه الليلة » .

٥ ـ ضع هذه الخطة إلى جانب فراشك لأنك ستحتاجها عند استيقاظك فى الصباح .

اضبط المنبه كى تستيقظ قبل الميعاد المعتاد بنصف ساعة للحصول على متسع من الوقت للقيام بما يلى :

١ ـ حمام منعش قبل تناول وجبة الافطار ـ وهذا فرض إلزامى عليك .

٢ ـ تناول كوبين من الماء الدافىء قبل وجبة الافطار .

٣ ـ فى الاربع والعشرين ساعة الأولى تناول الفاكهة الطازجة أو عصيرها . ففى وجبة الافطار مثلا تناول مقدارا كبيرا من الفاكهة الطازجة . وإذا شعرت بأنك لا تستطيع الاضطلاع بمهام يومك بدون تناول طعام كالذى اعتدت عليه دائما ، تناول إفطارك الاعتيادى ببطء (راجع قائمة الطعام) .

....

عند الاستيقاظ :

« فى الليلة السابقة اخترت أن أقلع عن التدخين لخيرى وخير أفراد أسرتى » .

والآن درب إرادتك بترديد العبارة ذاتها فتقول : « اختار إلا أدخن مرة أخرى مهما كانت الرغبة فى ملحة » وإذ تكرر هذه العبارة عدة مرات فكر فيما تقول واعنى كل كلمة .

والآن انهض من فراشك وتوجه صوب المطبخ

تناول كوبا أو اثنين من عصير الليمون أو الماء الدافىء ، وإياك أن تقترب من القهوة .

ثم توجه لى الحمام .

أولا : خذ حماما دافئا لمدة خمس دقائق كى تشعر بالاسترخاء . فالاستحمام يساعد على استرخاء الأعصاب .

ثانيا : فى نهاية الحمام اجعل المياه النازلة فوق جسدك باردة .

....

هل عرفت أن :

كثيرين يجدون صعوبة فى الاقلاع عن التدخين بسبب ما يتناولونه من طعام ؟ فبعض الأطعمة منبهة وتخلق الشوق للتبغ .

فعليك أن تتجنب الآتى :

الشطة والبهارات والخردل والخل وصلصة الطماطم والطرشى (المخلل) واللحوم المتبلة والزيتون المتبل والجبن الحار وكافة المرطبات الثقيلة .

كما يجب أن تتجنب كل المشروبات المصنوعة من الشيكولاته .

أكثر من تناول الآتى :

.الفواكه ـ عصير الفواكه المحتوى على نسبة عالية من فيتامين جـ (البرتقال ـ الطماطم ـ الكريبفروت ـ الليمون) . وبهذا ستغسل النيكوتين من جسمك ومن كل خلاياه فلا تتحرق شوقا إلى الدخان .

ابتعد عن القهوة :

إن القهوة منبه قوى ، ولهذا فهى تزيد من شوقك للتدخين . ويمكنك الاستعاضة عن القهوة بتناول مشروبات من الأعشاب أو عصير الفواكه .

وجبة الافطار :

تناول الفواكه وعصيرها فى الأربع والعشرين ساعة الأولى . وإذا

شعرت بالجوع الشديد ولم تكفك الفواكه فإليك قائمة ببعض الأطعمة المتوازنة :

— عصير الفواكه - بيض مسلوق بدون بهرات - فاكهة طازجة أو مجففة - خبز محمص مصنوع من القمح الكامل .

وهنا نود أن نذكرك بأن تنسى موضوع وزنك لبضعة أيام ، فمهمتك الأساسية هى الاقلاع عن التدخين ، وموضوع المحافظة على وزنك ستأتى فيما بعد .

بعد تناول وجبة الافطار :

١ - تنفس بعمق فى الهواء الطلق .

٢ - امش لمدة خمس دقائق .

قد تبدو هذه الأشياء من البساطة لدرجة أنك قد تهملها .

ولكن إياك أن تنخدع بذلك .

فهذه الأشياء رغم بساطتها لازمة بعد كل وجبة .

وعندما تعود إلى عملك قد تلاحظ مايلى :

١ - قد تواجه الارهاق والضغوط فى العمل .

وقد تأتيك الرغبة فى التدخين فلا تجد معك سجائر .

تذكر بأنك قد أقلعت عنها . فى هذه الحالة عليك أن تسرع لعمل الآتى :

(أ) استخدم إرادتك بترديد العبارة المعهودة ، « اختار إلا ادخن » .

(ب) أطلب من الله قائلا : « امنحنى القوة » واصل طلبتك تلك وستجد أن الرغبة فى التدخين قد قلت .

(جـ) للمساعدة يمكنك أن تمضغ اللبان الخالى من السكر .

٢ - قد يقدم لك أحد الأصدقاء سيجارة . قل له : لا ، شكرا . لقد

اخترت وعزمت على الاقلاع عن التدخين .

مثل هذه الاجابة ستقوى عزيمتك على الاقلاع وتزيدك اقتناعا بالقرار الذى اتخذته .

٣ ـ فى أثناء عملك اشرب ثلاثة أكواب من الماء أو العصير بين الساعة ٨ ـ ١٢ تأكد من أنك طبقت النقاط التى ذكرناها : ١ و ٢ و ٣

السوائل التى تتناولها تقلل من رغبتك فى التدخين .

وقت الظهر :

١ ـ تجنب الاختلاط بالمدخنين من زملائك أثناء وجبة الغذاء كلما أمكن ذلك .

فننصحك بالطعام التالى للغذاء :

سندوتش (تجنب اللحم المقلى أو المتبل)

سلطة فواكه أو خضروات بدون بهارات وتوابل

حساء قليل البهارات

عصير فواكه

بعد الغذاء مباشرة :

١ ـ اخرج إلى الهواء الطلق وتمشى لمدة ١٠ دقائق إذا أمكن ، وتنفس أثناءها بعمق .

٢ ـ ليكن تفكيرك مركزا حول هذه الفكرة : « قد يكون من الصعب حقا الاقلاع عن التدخين ، ولكنى الآن قد بدأت بالفعل كسر طوق هذه العادة » .

بعد الظهر :

١ ـ اتصل بشريكه حياتك واسأل عن صحتها وشجعها لأنك وعدت بذلك .

٢ ـ السوائل التى تتناولها بعد الظهر :

استمر فى غسل خلايا جسمك بالاستمرار فى شرب الماء أو عصير الفواكه فى أوقات منتظمة . للتأكد ضع علامة صح امام الوقت الذى تتناوله فيه كى لا تنس .

٢ ، ٠٠٠ ٣ ، ٠٠٠ ٤ ، ٠٠٠

يمكنك أن تقلل التدخين :

١ ـ ابدأ فى التنفس المنتظم ، فالأكسجين يساعدك على الاسترخاء .

٢ ـ كرر ترديد القرار الذى اتخذته : « اختار إلا ادخن .

ماعليك إلا أن تتذكر هذا ..

« متوسط عمر الشباب الذين يدخنون علبتين أو أكثر فى اليوم ينقص ثمانى سنوات بينما ينقص أربع سنوات بالنسبة للذين لا يدخنون سوى القليل من السجائر » . عن تقرير منظمة الصحة العالمية .

فى البيت بعد العودة من العمل

تجنب وقت الفراغ واشغل نفسك بهواياتك المفضلة . حتى لو كان جلوسك فى البيت سيكون لفترة قصيرة فتجنب :

١ ـ الجلوس فى كرسيك المفضل حيث اعتدت أن تدخن من قبل .

٢ ـ المشروبات الكحولية . فأى جرعة مهما صغرت من هذه المشروبات قد تدفعك إلى التدخين من جديد .

عشاء الليلة :

الفواكه والمزيد منها . وإذا شعرت بالحاجة لتناول اى طعام آخر فإليك قائمة ببعض الأطعمة التى تناسبك :

مســـاء :

سلطة ومعها جبن قريش أو خضروات

شريحة خبز محمص مصنوع من القمح الكامل .

حليب أو عصير فواكه .

لا تجلس طويلا حول مائدة العشاء لأن الطعام الجيد الذى يرافقه حديث شائق يولد فيك الميل للتدخين كما كنت تفعل سابقا . ولهذا يجب أن تستخدم قوة إرادتك وتنهض للتو من على المائدة .

افعـل هـذا فـورا :

١ ـ لا تجلس على المعقد المحبب إليك بعد العشاء حيث اعتدت ان تدخن من قبل .

٢ ـ تنفس بعمق فى الهواء الطلق وأد بعض التمرينات الرياضية إذا أمكن ذلك .

تـــذكـــر ..

« نسبة الذين يموتون بسرطان الرئة هى عشرة أضعاف بين المدخنين عنها بين غير المدخنين » عن تقرير لمنظمة الصحة العالمية .

فخطة الخمسة أيام هذه كالسلسلة ذات الحلقات الخمس . فإذا كسرت إحدى الحلقات ماذا يحدث للسلسلة ؟

....

اقرأ فى هذا الكتاب مرة أخرى :

ماذا لو أن عزيمتك ضعفت ودخنت عدة سجائر فى اليوم ؟ فى هذه الحاله عليك أن تتذكر بأنك قد تخسر معركة ولكن هذا لا يعنى أنك خسرت الحرب كلها .

١ ـ اتبع الخطة بحرص أكثر .

٢ ـ قراءة هذا الكتاب تقوى عزيمتك .

وفى البيت :

١ ـ امشى قليلا وتنفس بعمق

٢ ـ خذ حماما دافئا للاسترخاء

٣ ـ اضبط المنبه لتستيقظ مبكرا نصف ساعة قبل الميعاد كى تأخذ حماما وتتناول إفطارك ببطء .

٤ ـ ابق هذا الكتاب إلى جانب فراشك كى تقرأه عندما تستيقظ فى الصباح .

٥ ـ للمزيد من التفاصيل أعد قراءة أرقام أ ، ب ، جـ الخاصة بالليلة الأولى .

● ● ●



• الفصل العاشر •

الدين والتدخين
« إطفئها وتوكل »

الأديان جميعا انزلت لصالح البشر ، تهديهم الى طريق الخير . وكل محرم أو منهى عنه فى الأديان انما ذلك لحكمة بالغة سواء ظاهرة أو باطنة وربما اكتشفت أو لم تكتشف

وفى الدين الاسلامى :

لم يكن التبغ موجودا على عهد النبوة حتى يصدر الرسول عليه الصلاة والسلام حكما فى ذلك بالتحريم أو النهى أو تجنبه ، والحكم الشرعى يرتبط دائما بالأثر .

ولم يقل أحد أن للتدخين أى فائدة صحية أو معينة للانسان بل اتفق جمهور الاطباء والمختصين ان للتدخين اخطارا طبية واضرارا صحية واضحة ، كما ثبت احصائيا ان التدخين قاتل للبشرية اكثر من الحروب والكوارث والمجاعات .

وقد قال تعالى :

« ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما »

« ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة »

« الذين يتبعون الرسول النبى الأمين ، الذين يجدونه مكتوبا عندهم فى التوراة والانجيل ، يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث »

« صدق الله العظيم »

والقاعدة الاسلامية العامة .

« لا ضرر ولا ضرار »

أى ان كل ما يضرك او قد يؤدى الى الاضرار بغيرك فالدين ينهى عنه .

والتدخين يؤدى الى اضرار بالغة للمدخن .

وغير المدخن الذى يتواجد فى مكان به مدخن خصوصا اذا كان المكان مغلقا فأنه يستنشق رغم انفه كثيرا من الدخان المتصاعد (قد يصل الى ٢٥٪ من الدخان) وهو ما يسمى بالتدخين السلبى .

وبذلك يتعرض غير المدخن للاثر الضار للدخان ، والضرر اكبر على الاطفال وعلى من عندهم امراض سابقة بالجسم يزيد من تفاقمها استنشاق الدخان .

وهذا المدخن السلبي قد يكون عنده حساسية لرائحة الدخان بما قد يسبب له ازمات ربوية .

وكثيرا ما يشكو لنا مرضى الربو بأن الازمات تشتد عليهم نتيجة لاستنشاق دخان السجائر التى يدخنها البعض فى وسائل المواصلات او فى اماكن العمل او اى مكان مغلق .

واذا كان هناك عدة مدخنين فى مثل هذه الاماكن .. فأننا نجد سحابة كثيفة تكاد تخنق غير المدخنين .

— ولذلك فعلى المدخن اذ اصر على ان يؤذى نفسه بالاستمرار فى ممارسة عادة التدخين ان يراعى ويلتزم بعدم التدخين فى مثل هذه الاماكن العامة وهو مسئول خلقيا على عدم الاضرار بغيره .

والدين ينهانا عن ان نكون معتدين على حرية وصحة الاخرين بل على اطفاله وعلى الجنين فى بطن أمه .

— ومن ناحية اخرى فإن الكثيرين منا ينفرون من رائحة السجائر ومختلف انواع التبغ من شيشة ، جوزه ، معسل ، بايب ، سيجارة .

ومايتصاعد منها من دخان كرية الرائحة للعديد منها .

والشرع يسقط صلاة الجماعة عن ذى الرائحة الكريهة لغيره على المسلم الملتزم بصلاة الجماعة ان يراعى ذلك .

— التدخين مضعف للصحة وقدرة وجهد المدخن اقل من جهد غيره .

والمؤمن القوى احب الى الله من المؤمن الضعيف كما قال رسولنا الكريم .

— بعض المسلمين يجدون صعوبة فى أداء فريضة الصيام لارتباطهم وتعلقهم بعادة التدخين .

— والصيام شهر سنويا هو تقوية للارادة ولتغيير انماط حياتنا وعاداتنا .

— ولذلك فالصيام شهر سنويا هو ايضا علاج غير مباشر للتخلص من عادة التدخين .

— ومن يحيى سنة نبينا بالصوم يوما أو يومين اسبوعيا سيجد سهولة اكثر من الامتناع عن التدخين .

— والكثير من المسلمين المدخنين يمكنهم في شهر رمضان المعظم ان يمتنعوا عن التدخين فترة الصيام والتي قد تمتد الى ١٤ و١٥ ساعة او اكثر يوميا بينما في الايام العادية قد يدخن سيجارة كل نصف ساعة او ساعة او ساعتين .

وهذا ينفي الزعم بعدم إمكان الابتعاد عن السيجارة وان هناك ادمانا للنيكوتين .

— والصحة وديعة وهبها الله لنا فليحافظ كل منا على هذه الوديعة ولا يستهلك صحته ولا يفرط فيها والله وهبنا نعمة العقل للاختيار .

وقد قال تعالى :

« قل لا يستوى الخبيث والطيب »

— الكثير من المدخنين ينفق بلا مبالاه على التدخين ، وربما بيته واولاده في حاجة الى بعض الضروريات وربما جاره جوعان .

وهناك الكثير من اخوان المسلمين يعانون بل ويموتون من الجفاف والمجاعات بينما هو يحرق المال .

وهذا لا شك تبذير للصحة والمال وقد قال تعالى :

« ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين »

حرمة التدخين ..

لقد عقدت ندوات مختلفة لبيان حكم الدين في التدخين ففي نقابة اطباء القاهرة عقدت ندوة يوم ٨٦/١٢/٢٦ عن الطب والشرائع السماوية ومشكلة التدخين .

● ●

وعقد بالقاهرة (٢ ـ ٥ فبراير سنة ١٩٨٧) المؤتمر الطبى الاسلامى الدولى عن « الشريعة الاسلامية والقضايا الطبية المعاصرة »

وقد اكد الكثير من علماء المسلمين حرمة التدخين .

وقد روى البعض الكثير من الاحاديث النبوية الشريفة ..

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن اربع : عن عمره فيما أفناه ، وعن شبابه فيما أبلاه ، وعن ماله من اين اكتسبه وفيما أنفقه ، وعن علمه ماذا عمل فيه »

ولا شك ان التدخين انفاق للمال واضرار للجسم وتجريف للصحة .

وعما رواه احمد بن حنبل عن أم سلمة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« نهى عن كل مسكر ومفتر »

والتدخين يعتبر مفترا لتاثيره الضار على الجهاز العصبى لجسم الانسان وكل ما يضر فلا يحل للمسلم ان يتناوله .

وقد قال تعالى :

« قل لا يستوى الخبيث والطيب »

كما قال :

« ولا تتبدلوا الخبيث بالطيب »

وقد أعلن الدكتور سيد طنطاوى مفتى مصر :

ان الاديان انزلت لتطهير وسعادة الانسان ولما يتسم من كل ما يؤديه .

وان الحكم الدينى يدور مع العلة .

وبما ان التدخين مضر للصحة والمال فإن كل ما يؤدى الى الضرر فهو حرام .

وبذلك فأن الحكم الدينى واضح : التدخين يصل الى مرحلة الحرام .

وكلما كان الضرر اشد .. كانت الحرمة اشد

والحرمة تتفاوت من شخص لآخر .

والرأى ان المتاجرة بالدخان تعتبر حراما فما دام انه حرام فشراؤه وبيعه حرام .

اخى المؤمن :

لا تكن عبدا لعادة او شهوة .

والله نعبده وحده وبه نستعين .

ومازلت اردد لك :

« اطفئها وتوكل »

أخى :

تخلص من هذه السيجارة اللعينة وما شابهها من وسائل التدخين من شيشة ـ جوزه ـ معسل .

والله نسأل ان يهدينا الى الصراط المستقيم ..

■ ■ ■



• الفصل الأخير •

معركتى ..
مع السيجارة !

- هناك فرق ..
- السّم فى علبة ..
- إنهم يطاردون المدخنين ..
- أول بلد ..
- اكسب نفسك ..
- حتى فريد شوقى ..

بقلم : صلاح منتصر

هنــاك فــرق

صحيح ان الرب واحد والعمر واحد ، وان الذى لا يدخن سينتقل ايضا الى رحمة الله مثله مثل الذى يدخن .. فلا فرق يبدو بينهما ، فالاثنان لهما فى النهاية محطة وصول واحدة ، ولم يعرف التاريخ ولن يعرف انسانا تخلف أو سيتخلف عن هذه المحطة ..

ولكن الصحيح ان تمتع غير المدخن بالحياة أكثر ، وان فرصة اصابته بأزمة قلبية اقل كثيرا من المدخن ..

ولقد عرف العلماء والأطباء منذ سنوات طويلة العلاقة المؤكدة بين التدخين والسرطان ولم يعد هناك من يكابر فى ذلك ، ولكن الذى كشفه هؤلاء الأطباء مؤخرا هو العلاقة بين التدخين وأمراض القلب ..

وبسبب هذه العلاقة خرج الأطباء والباحثون بنتيجة هامة مؤداها :

"ان احتمال تعرض المدخن للأزمات القلبية يفوق كثيرا تعرض غير المدخن ..

وليس هذا مجرد كلام للتخويف أو الارهاب وانما هى حقائق يجب ان تعرفها سواء كنت تدخن أم لا .. وهذه الحقائق هى :

١ - ان متعة السيجارة التى يحس بها المدن تكمن فى مادة النيكوتين .

٢ - ان النيكوتين يصل الى المخ بعد ٧,٥ ثانية من جذب انفاس السيجارة .

٣ ـ ان المدخن الذى يجذب ١٠ أنفاس من كل سيجارة ، ويدخن عشرين سيجارة يوميا يحصل على ٧٠ ألف جرعة نيكوتين سنويا .

٤ ـ انه فى الوقت الذى يحقق فيه النيكوتين تلك المتعة للمدخن عن طريق المخ ، فان هذا النيكوتين نفسه يؤدى من جهة أخرى الى زيادة ضربات القلب .

٥ ـ ان زيادة هذه الضربات تعنى ان القلب اصبح يقوم بمجهود اكبر من الجهد العادى وان لمواجهة هذا الجهد ان يضغط الدم بصورة أسرع للحصول على الاكسوجين اللازم لتخفيف العبء الواقع عليه .

٦ ـ قلب المدخن يكون اذن فى حاجة الى أوكسجين اكثر .. ولكن بسبب التدخين فان مادة الكربون المتخلفة من السيجارة تنشط هى الاخرى فى حرق اكبر كمية من الأوكسوجين .. وهكذا فى الوقت الذى يحتاج القلب فيه الى زيادة ما يحصل عليه من اكسجين ، فإن التدخين يسبب عنصر الكربون . على العكس يقلل من كمية الاوكسجين الذى يحصل اليه ..

٧ ـ أوتوماتيكيا ولكى يواجه القلب هذا المأزق فانه يعمل بصورة اسرع واسرع لضغط الدم فى الشرايين ، وهذه العملية الأخيرة هى اهم أسباب الاصابة بالأزمات القلبية أو الشلل ..

ومثل هذا لا يحدث من أول سيجارة ولا بعد شهر وانما بعد فترة تنهار فيها مقاومة القلب لآثار النيكوتين الذى هو فى وقت واحد سبب متعة المدخن وسبب مشاكله الصحية ..

هناك فرق اذن بين الذى يدخن والذى لا يدخن ..

ومن الضرورى ان تعرف هذا الفرق وتختار .. فأنت وحدك صاحب القرار ..

■ عزيزى المدخن .. لماذا لا تنضم الى قافلة غير المدخنين يوم ٩ فبراير ؟

السم فى علبة

يجب والحديث لا يزال مستمرا عن قضية التدخين
- ان أقول وبأعلى الصوت ان مسئوليتنا كأجهزة اعلام
مقروءة ومسموعة ومرئية ألا نيأس من ترغيب المدخنين
فى هجر هذه العادة .. ان نوضح لهم اضرارها أولا ،
وان نعين ونساعد من يريد منهم التحرر من سجنها ثانيا
ونرشدهم الى كيفية الخروج ، وان نؤكد خلال ذلك ثالثا
حماية الذين لا يدخنون من شرور الذين يدخنون .

وأضرار التدخين أوضحها لكل مدخن فى عبارة بسيطة موجزة أقول له فيها ان شركات السجائر العالمية هى فى الواقع امبراطوريات مالية ضخمة .. ولو كانت هذه الشركات تشك مجرد شك فى ان ما أثبته الطب ضد السجائر من أضرار صحية هو غير صحيح ، لما قبلت أو ارتضت ان تكتب على كل علبة تنتجها هذه الوثيقة التى تقرر ضرر التدخين ..

ان هذه الشركات لا تعرف العواطف ولا المجاملات وانما وراءها وتساندها قوة مالية ضخمة وادارات قانونية تضم عتاة المحامين .. والقضايا فى الدول الغربية-والأمريكية على وجه الخصوص لا تدور معظمها - كما فى مصر - على مشاكل الاسكان والنصب والتحايل ، وانما على حرص كل واحد على حماية حقه ..

ولو كانت هذه الشركات كما قلت تشك أو لو كان محاموها يشكون لحظة فى أنهم يستطيعون عن طريق القضاء ان يوقفوا حملات الطب ضدهم لما تأخروا لحظة واحدة .. بل لكانوا اقاموا الدنيا واقعدوها وطالبوا الدولة التى تطلب اليهم الاعتراف بضرر التدخين على كل علبة ينتجونها بالتعويض عن اجبارهم على كتابة شىء غير صحيح ..

ولكن شركات التدخين تعلم .. وإداراتها القانونية تعرف .. وكل الجهات الصحية تدرك مدى الأضرار التى تصيب المدخن فى لسانه وقلبه وصدره واعصابه ومفاصله ودمه من سموم التدخين .. ولهذا قبلت هذه الشركات بكل سلطانها وهيلمانها ان تقر وتعترف بأن ما تنتجه هو سم مزوق فى علبة انيقة شكلا .. وكل الذى استطاعته هذه الشركات هو أن تزيد انفاقها واعتماداتها على جمال العلبة التى تحوى السم الذى تبيعه ..

■ من ناحية الشكل قمة فى الجمال .. ومن حيث المحتوى سم لا جدال .. !



إنهم يطاردون المدخنين

ستأتى اليوم الذى سيصبح فيه من مسوغات التعيين فى كثير من الأعمال هى هل انت مدخن أم لا ؟

وسيأتى اليوم الذى يعتذر فيه كثير من الشركات والبنوك والمستشفيات وهيئات النقل العام عن عدم تعيين أى مدخن .. !

وليس هذا خيالا ولكنه حدث بالفعل .. وفى امريكا التى تقدس الحريات وتبيح من اجل تحقيق الحرية كثيرا من المحظورات !

وأول شركة اعلنت هذا الاجراء هى شركة أسمها « يو . اس . جى » وهى متخصصة فى انتاج المعدات والأدوات العازلة للصوت ومقرها فى مدينة شيكاجو الأمريكية .

وفى البداية كانت الشركة تكتفى بمنع التدخين أثناء فترات العمل ، ولكنها ، من أسبوع واحد أعلنت أنها لن توظف أى مدخن فى مصانعها وفى ٩ مؤسسات تابعة لها .

ليس هذا فقط ، بل انها حددت يوم أول يوليو القادم موعدا نهائيا لامتناع موظفيها وعمالها عن التدخين ، وانها ستقيل بعد ذلك من يضبط وفى فمه سيجارة .

والشركة التى اعلنت هذا القرار فيها ألفا عامل منهم ٧٠٠ مدخن عليهم فى خلال الشهور الخمسة القادمة ان يتوبوا عن التدخين ويطلقوا السيجارة .

ان الدنيا تتغير .. والذين كانوا يتباهون بالسيجارة عندما يضعونها فى طرف فمهم ودخانها يبعثرونه فى الهواء وينفخونه فى وجوه من يريدون ، سيأتى اليوم الذى يشعرون فيه أنهم مطاردون بقوانين تفرضها الدولة ولافتات تحرم التدخين فى كثير من الأماكن وأيضا بقرارات تتخذها الشركات وتطرد فيها المدخن من العمل .

والذين يفكرون مثل هذا التفكير يعملون كما قلت فى دول تقدس حرية الفرد وتعتبرها أغلى ملكية لا يجوز التفريط فيها .

ولكن الدراسات التى أجريت اصبحت كلها تؤكد ان المدخن اقل انتاجا من غير المدخن وأكثر اضرارا للمكان الذى يعمل فيه ..

فصحة المدخن اقل تحملا ، واجازاته المرضية عندما يكبر سوف تكون كثيرة ومكلفة للشركة التى ينص عقد العمل على علاجها للعامل عند مرضه ، وأضرار المدخن ليست مقصورة عليه وحده ، فهو بطريق غير مباشر يضر بصحة الآخرين الذين يشمون دخان سيجارته ويبتلعون مرغمين سموم سجائره .. ثم ان عقب سيجارة يمكن ان يشعل حريقا فى المكان الذى يعمل فيه بالاضافة الى المنظر الكريه لعقب سيجارة على الأرض مفعوص بالقدم ..

انها ضريبة عالية يدفعها وسوف يدفعها المدخنون ..

■ لا تحاول ان تفعل مثلهم ، ففيهم ملايين يحسدونك ويتمنون ان يكونوا مثلك غير مدخنين !

● ● ●

أول بلد

عندما زرت سنغافورة لأول مرة ـ قبل ثلاثة أعوام ـ خيل الى وأنا اجتاز الطريق من المطار الى المدينة اننى وصلت الى هذه المدينة لافتتاحها ..

كان الطريق قمة فى النظافة والرومانسية والانسياب .. كان يبدو جديدا لا معا كأن السيارة التى استقلها هى اول سيارة تعبره ، وكأنه تم اعداده وتنظيفه وتجهيزه باعتبارى الوزير أو رئيس الوزراء المدعو لقص شريط الافتتاح معلنا بدء السير فيه !

ولم يكن بالطبع أول من سار فى الطريق ولكنها النظافة البالغة ..

وقد أصبح مشهورا عن سنغافورة انها المدينة التى لا تجد فيها ورقة ملقاة فى أى شارع من شوارعها ، فهناك غرامة ٢٠٠ دولار أو اكثر توقع على من يفعل ذلك ولو كان غريبا جاهلا بالقوانين . وهناك غرامة أخرى اكبر على من يغلط ويبصق فى الطريق ..

ولا يستطيع أى شخص ان يشير لأى تاكسى بالوقوف فى أى مكان ليستقله ، بل يجب عليه الذهاب الى مواقف التاكسيات والوقوف فى طابور انتظار التاكسى حتى يأتى دوره .. ومهما حاول فلن يجد تاكسيا يقف له بعيدا عن هذه المواقف ..

هذا بلد يخضع للنظام رغم انه من البلاد النامية .. وآخر تطورات هذا النظام أن سنغافورة قررت ان تكون أول بلد فى العالم لا يدخن فيه سكانه .. سنغافورة سوف تصبح بعد ثلاثة أشهر ـ هكذا يقدرون ـ بلد

غير المدخنين .. ولتحقيق ذلك أعدوا ٥٠ ألف لافتة تتحدث عن الأمراض المختلفة التى يتعرض لها المدخنون .. وخلال هذه الفترة سوف تجند الدولة كل موظفيها وكل الجرسونات فى المطاعم وسائقى التاكسيات والأوتبيسات وعمال دور السينما والمسرح لأطفاء أية سيجارة يرونها مع أى شخص .. أى شخص حتى ولو كان وزيرا أو حتى رئيس الوزراء .. وفى النهاية لن تكون هناك عقوبة ولكن ستكون هناك نصيحة ، وسيكون هناك تعهد بالتزام الموظفين ألا يدخنوا ، وان يحاربوا التدخين .. والبرامج التليفزيونية سوف تتحدث طويلا عن آثار التدخين ، فالسيجارة هى العدو الأول للأنسان .. انها السم فى علبة أنيقة ..

وشعار حكومة سنغافورة ان هم وظيفة من وظائف الدولة هى خدمة مواطنيها وقد رات حكومة سنغافورة انه ليست هناك خدمة تعادل الحرص على نظافة مواطنيهم وصحتهم ..

■ لقد تم تنظيف الشوارع فى سنغافورة بصورة مبالغ فيها ، واليوم يقومون بتنظيف صدور المواطنين هناك ..



اكســب نفســك

صباح الخير ..

وهو خير فعلا اذا انت وضعت قدمك على أول طريقة وخطوت جادا الى محاولة الخروج من سجن السيجارة . سوف تعيش ساعات مريرة من العذاب وهذا حقيقى سوف تشعر بالصداع ، وهذا صحيح ، سوف تبدو الدنيا كئيبة أمامك ، وهذا واقع ، سوف تحس بأن عقلك قد اصابه الشلل ، وهذا مؤكد ، سوف تقوم وتقف ، وتقف وتقوم .. فالقلق داخلك وخارجك كل هذا سوف تحس به ..

كم سنة وانت تدخن ؟ سنة ، سنتين ، عشر سنوات ، عشرين سنة .. وكل هذه السنوات وتريد ان تتطهر منها وبسرعة ! ان المثل يقول لا حلاوة بدون نار ، ولكى تذوق حلاوة ومتعة ونظافة عدم التدخين .. لكى لا تسمع صفافير صدرك ، ولكى لا تسابقك تنهداتك وخفقاتك مع كل مجهود تبذله ، ولكى تخفى هذه الكلمة الكئيبة التى لها صوت أجش .. لكى تولد من جديد بغير كل هذه الأمراض الظاهرية ـ وما خفى كان ألعن ـ فلا بد ان تجتاز امتحان اليوم والثانى والثالث والرابع والخامس .. انه امتحان صعب ولكن ملايين غيرك أدوه بنجاح وامتياز ، وانت لست أقل من أى واحد منهم .. ان أحدا فى هذه الدنيا لن يساعدك على الامتناع عن التدخين بل على العكس ستجد من يقول لك :

يا شيخ .. ومن يمد لك يده بسيجارة ويهزأ مما تفعله بنفسك !
وأنت وحدك الذى تستطيع أن تواجه هذا كله .. عذابك واغراء الآخرين . أنت وحدك الذى تستطيع مساعدة نفسك .

اذا اقتنعت فعلا بأن التدخين عدو حقيقى لك . واذا صممت فعلا على التحرر من هذا العدو ، واذا عزمت ارادتك فعلا على ان تجتاز الامتحان ..

■ فتوكل على الله .. وادخل الامتحان الصعب واكسب نفسك ..



حتى فريد شوقى

حتى فريد شوقى طلق السيجارة بالثلاثة ..

ووحش الشاشة ٤٠ سنة وهو يدخن .. وكانت السيجارة جزءا من حياته ، بل انه كان يعتقد ان طبيعته كفنان لا بد أن تكون السيجارة جزءا أساسيا فيها ..

وكان متوسط ما يدخنه يوميا ٨٠ سيجارة .. وعلى فرض ان السيجارة تستغرق ٥ دقائق .. فإن معنى ذلك انه كان يمضى يوميا ٤٠٠ دقيقة أى ما يصل الى نحو ٧ ساعات كل يوم مع السيجارة .. وبحذف ساعات النوم والأكل والتمثيل من حياته يمكن القول انه لم يكن يمضى دقيقة واحدة بدون سيجارة !!

مع ذلك فعلها والقى السيجارة كان ذلك منذ نحو ١١ شهرا .. وكان يومها فى زيارة مدينة فرانكفورت الألمانية ، كان يزور أحد المحلات التى تستخدم السلالم المتحركة ، ولكن تصادف أن توقفت السلالم ، وصعد فريد شوقى على قدميه درجات السلم .. ولكن ما أن قطع خمس درجات حتى وجد نفسه يلهث من التعب والاعياء .. واستند وحش الشاشة الى ترابزين السلم .. كان وقتها ممسكا بالسيجارة ونظر الى صدره الذى يعلو ويهبط لمجرد صعود خمس درجات وسأل نفسه : هل هذا ممكن ؟ وحش الشاشة بجلالة قدره « ينهج » من صعود خمس درجات ؟!

قال لى فريد شوقى : أنا يومها افتكرتك .. افتكرت كلامك عن السجاير .. ووجدت نفسى القى بالسيجارة تحت قدمى « وافعصها » بحذائى .. ومن يومها لم أشرب سيجارة واحدة .

قلت له : كيف فعلتها ؟

قال : فى البداية كنت اعتقد انها مستحيلة ، ولكن عندما صممت نجحت ..

قلت : هل معنى ذلك أنك لم تتعب . ؟

قال : بالعكس تعبت جدا فى الأسبوع الأول ، لكن أهم شىء اننى وضعت فى رأسى اننى سوف أواجه كل هذه المتاعب .. وهيأت نفسى لمواجهتها ، وقررت أن أغلبها .. قلت لنفسى « يا واد انت وحش الشاشة .

قلت له : وكيف تشعر اليوم ؟

قال : أشعر بالندم لأننى لم « أبطلها » من سنوات .. مفيش فرق بين دلوقت وزمان ..

قال وهو يضحك : تعرف انا نفسى فى إيه ؟ نفسى أرجع فرانكفورت تانى واطلع وانزل على السلم اللى مقدرتش اطلع خمس سلالم منه ..

فريد شوقى فعلها ..

بعد ٤٠ سنة تدخين و ٧ ساعات يوميا مع دخانها وقطرانها ونيكوتينها ..

وليس فريد شوقى أول من فعلها ولا آخرهم .. كثيرون سبقوه ، آخرون دخلوا سجن السيجارة ويهددهم خطرها وعذابها وسيطلقونها أيضا ويلقونها تحت أقدامهم « ويفعصونها » بأحذيتهم ويقررون ألا يعودوا اليها ..

المهم أن تقرر ..

وأن تعرف أنك ستواجه بعض المتاعب .. وان تعد نفسك مقدما

لهذه المتاعب .. مهما كانت آلامها فلن تكون أشد ولا أقسى من آلام الأمراض العديدة التى تصيب المدخن ..

■ ان حياة جديدة سوف تكتب لك .

ونستطيع أن تبدأها اليوم أو فى ٩ فبراير .

● ● ●

من أنت ؟ !

غدا ٩ فبراير فمن أنت ؟

انك واحد من اثنين : إما مدخن ، واما غير مدخن .. فمن أنت ؟

اذا كنت مدخنا فانت واحد من ثلاثة : إما مدخن سعيد .. وإما مدخن عنيد ، وإما مدخن مريض ، فمن انت ؟

ان المدخن السعيد هو الذى يشعر بلذه نفس السيجارة ودخانها ورائحتها ولا يطيق ان يستمع الى كلمة واحدة تنصحه بالابتعاد عنها .. هى فى تقديره جزء من شخصيته وحياته وتكوينه ، ومهما كانت لها من آثار .. فإن هذه الآثار يمكن إن تصيب الآخرين إلا هو بالذات ..

والمدخن العنيد هو الذى يعرف جيدا كل أخطار ومصائب التدخين على صحته ومستقبله لكنه مصر على التمسك بها .. انه انسان عنيد ، وفى يوم ٩ فبراير بالذات الذى من المفروض ان يحاول المدخنون الامتناع فيه عن التدخين ، فإنه فى هذا اليوم بالذات سيدخن عددا أكبر من السجائر ، وسيتعمد ان يظهر دائما والسيجارة متدلية من جانب فمه متحديا كل الذين يتحدثون عن الامتناع عن التدخين .. وهو يعتقد انه يتحداهم بينما هو يتحدى نفسه وصحته وقلبه ورئتيه .. ومن قبل دخل

الكثيرون فى معركة التحدى هذه وخسروها بل وندموا .. ولكن ماذا نقول وهو مدخن عنيد ؟ !!

يبقى النوع الثالث من المدخنين ..

انه المدخن المريض ..

هذا النوع من المدخنين يعرف جيدا اخطار التدخين وثمنها الفادح ، على صحته لكنه لا يعرف كيف يقلع عن هذا التدخين .. انه يتعذب مع نفس كل سيجارة يبتلعه .. وامنيته ان يتخلص من هذا العذاب ، ان يخرج من ذلك السجن اللعين .. انه يريد من يساعده .. من يمد له يده .. وهذا هو المدخن الذى نقصده بيوم ٩ فبراير ..

اننا نقول لهذا المدخن تعال معنا الى يوم ٩ فبراير .. تعال معنا الى محاولة جادة صادقة تقوم بها للشفاء من هذا المرض .

مهما كان عدد السجاير التى تشعلها كل يوم .. فإنك تستطيع ان تتحرر من سجنها .. انك لن تكون وحدك غدا ..

ان مدخنين آخرين سوف ينضمون اليك ، لكنك قد لا تراهم ولا يرونك .. ولكنهم موجودون .. وسينجح منهم كثيرون وسيفشل بعضهم ، فحاول انت ان تكون من الناجحين ..

ان مدخنين غيرك كانوا يتصورون ان الحياة بدون سيجارة هى المستحيل ، وهم اليوم يندمون على كل السنوات التى عاشوها مدخنين ..

■ الحياة مواقف ..

والموقف قرار ..

فخذ قرارك ولا تتردد ..

● ● ●

■ محتـــويات ■

أسسه
مصطفى أمين وعلى أمين

كتاب اليوم

الطبي

رئيس مجلس الإدارة :
طلعت الزهيري

العدد ٦٩ ربيع الثاني ١٤٠٧ هـ
١٥ ديسمبر ١٩٨٧ م
كانون

الصحافة ت ٧٥٨٨٨٨ عشرة خطوط
تلكس دولى ٩٢٢١٥ - محلى ٩٢٢٨٢

الاشتراكات

جمهورية مصر العربية :
قيمة الاشتراك السنوى ٦ جنيه مصرى

[illegible]

دول اتحاد البريد ١٥ جنيه مصرى
العربى والافريقى ٢٣ دولار امريكى اوما يعادله
باقى دول العالم واوروبا ٣٠ جنيه مصرى
والامريكتين واسيا واستراليا ١٨ دولار امريكى اوما يعادله
● ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور
● ترسل القيمة إلى الاشتراكات ٦ ش الصحافة
القاهرة ت ٧٤٨٨٤٤ (٥ خطوط)

أسعار كتاب اليوم

المغرب ١٤ درهم
لبنان ٢٠٠ ليرة
الأردن ٦٠٠ فلس
العراق ١٥٠٠ فلس
الكويت ٧٠٠ فلس
السعودية ٧ ريالات
السودان ٢٠٠ قرش سودانى
تونس ١٤٠٠ مليما - سلطنة عمان ٦٠٠ بيسة - قطر ٦ ريال
الجزائر ١٢٥٠ سنتيما - غزة ٧٥ سنت - انجلترا ١٠٠ بنى
سوريا ١٤٠٠ ق.س - اليمن ٨٠ بنى - فرنسا ١٠ فرنك
الحبشة ٦٠٠ سنت - الصومال نيجيريا ٨٠ بنى - المانيا ٥ مارك
البحرين ٨٠٠ فلس - السنغال ٦٠٠ فرنك - إيطاليا ٢٠٠٠ ليرة
الإمارات ٦ درهم

في الخارج

هولندا ٥ فلورين
باكستان ٣٥ روبية
سويسرا ٤ فرنك
اليونان ١٠٠ دراخمة
النمسا ٤٠ شلن
الدنمارك ١٥ كرونات
السويد ١٥ كرون
الهند ٣٥٠ سنتا
كندا امريكا ٣٠٠ سنت
البرازيل ٤٠٠ كروزيرو
نيويورك واشنطن ٣٥٠ سنتا
لوس انجلوس ٤٠٠ سنت
استراليا ٤٠٠ سنت

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية ٨٧١٨ / ٨٧
الترقيم الدولى ISBN — ٩٧٧ — ١٢٤ — ٢٠٧ — ٧

مطابع الأخبار

■ كتاب اليوم ■ عدد أول يناير ١٩٨٨ ■



● طبعة أولى	وزارة الثقافة السورية	دمشـــق ١٩٧٤
● طبعة ثانية	مـكتبة مدبـــولى	القـاهرة ١٩٧٥
● طبعة ثالثة	دار المستقبل العربى	القـاهرة ١٩٨٥



للكاتب الروائى :

جمال الغيطانى

ترجمت وصدرت عن :

الترجمة الفرنسية	دار	EDITION DU SEUIL
الترجمة السويدية	دار	NORESTAD & SÖNERS
الترجمة الانجليزية	دار	PENGUIN
الترجمة الهولندية	دار	UNIEBOEK
الترجمة النروجية	دار	ASCHEMOUG
الترجمة الالمانية	دار	سـبـويـســرا
الترجمة الروسية	دار	دادوجـــــا
الترجمة البولندية	دار	نشـــر الـــدولـة

طبعت بمطابع الأنبار

٧٥ قرشا